

2017年12月 予定献立表 前半

佐久市学校給食浅科センター
小学校 版

さむ ま しょくじ

きゅうしょくもくひょう
給食目標

「寒さに負けない食事をしよう」



よていこんだて		赤グループ あか からだ(肉や骨)をつくる たんぱく質 無機質	緑グループ みどり 体の調子を整える ビタミン	黄色グループ きいろ 熱や力(エネルギー)になる 炭水化物 脂質	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	ひとくち メモ		
1 金	こうせいぼくじょうの ぎゅうどん (ごはん・ぎゅうどんぐ) キャベツのジャコサラダ けんちんじる	ぎゅうもも あぶらあげ ごうぶ	ぎゅうにゅう かたくちいわし	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり ごぼう だいこん しめじ ねぎ	ごろべえまい しらたき さんおんと さとう	あぶら ごまあぶら	608 25.5 18.0 2.1 毎年、運動会前に1度だけ味わうことができる 高成牧場の黒毛和牛。今回、ご厚意でとても安 くいただけることになったので、今年は特別に 2回目の黒毛和牛の登場！ 応援!	
4 月	さんまのかんろに しょうごいんだいこんの あさづけ あつあげのみそしる	さんま あつあげ みそ	ぎゅうにゅう しおこんぶ わかめ	にんじん ふゆな	しょうが だいこん キャベツ たまねぎ はくさい えのきだけ ねぎ	ごろべえまい しろごま むぎ ざらめ さんおんと	678 25.8 23.8 2.7 給食応援団の加藤さんが、京野菜の 聖護院大根を育ててみたら立派に 育ったそうです。丸い形が特徴。	
5 火	2-A きぼうこんだて しんしゅのみむし だいはっけん かみさめサラダ シ〇ユ〇 ○レー〇	とりさきみ さきいか ペーコン しるまめペースト	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	コッペパン こむぎこ コーンフレーク はるさめ さとう さつまいも ク〇〇ブ	あぶら バター なまクリーム	785 28.6 30.1 3.0 お題は、体が温まる献立です。 「シ〇ユ〇」が体を温めてくれますね。 新種のみむし大発見とかみさめサラダは、 2Aが発明した新メニュー。お楽しみに！	
6 水	ホツケのみりんやき ゆかりあえ だいこんのみそにこみ にのみやさんちのりんご	ほつけ いとわかほこ ぶたもも さつまあげ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ みずな にんじん	しょうが キャベツ もやし だいこん りんご	ごろべえまい さとう こんにゃく	あぶら	621 29.8 15.5 2.4 中学校のD組のみなさんが学校の畑 で育てた大根が豊作です。 給食でも、使わせてもらいます。
7 木	おなかげんきメニュー おからのキッシュ ミネストローネ フルーツヨーグルトあえ	おたひき おから たまご ペーコン だいす	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ほうれんそう にんじん トマト かぼちゃ	たまねぎ パイナップル みかん もも りんご にんにく セロリー	こめパン じゃがいも マカロニ	バター オリブオイル	673 24.2 22.4 2.7 食物繊維たっぷりのおからと、 腸内細菌のバランスを整える ヨーグルトでおなか元気！
8 金	うずらたまごのもの いそマヨサラダ からみとうふじる	とりもも うずらたまご みそ ぶたひき ごうぶ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん にら	しょうが ねぎ たまねぎ キャベツ コーン はくさい	ごろべえまい さとう でんぷん	あぶら マヨネーズ	646 26.8 22.4 2.0 うずらたまごの煮物は、ご飯に のせて丼ぶりにしてもおいしい ですよ。
11 月	ちぐさむし こおりとうふのごまあえ さつまじる	たまご ぶたひき こおりとうふ とりもも あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ごまつな	えのきだけ キャベツ たまねぎ だいこん ねぎ	ごろべえまい さとう さつまいも	あぶら しろごま	632 25.2 19.1 2.2 干草蒸しは、だしの入った鍋に 野菜などいろいろな具を入れて 蒸しあげる和食料理です。
12 火	8020きゅうしょく きつねじる さくらえびのてづくりかきあげ はりはりづけ	ちくわ あおぼつ たまご ぶたもも なると あぶらあげ	ぎゅうにゅう さくらえび	にんじん	たまねぎ コーン きりぼしだいこん きゅうり キャベツ えのきだけ ねぎ	ソフトうどん こむぎこ でんぷん さとう さんおんと	あぶら しろごま	653 25.0 19.1 3.1 80歳になっても歯が20本残って いるように、歯を大切にしよう！ 殻ごと食べられる桜えびは、歯を つくるもとカルシウムがたっぷり。
13 水	2-B きぼうこんだて 〇ら〇げ は〇〇めサラダ 〇んじ〇 み〇ん	ペーコン とりもも ぶたもも ごうぶ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	つぼつけ キムチ しょうが にんにく キャベツ きゅうり だいこん ごぼう ねぎ みかん	ごろべえまい むぎ でんぷん こむぎこ はるさめ こんにゃく	あぶら ごまあぶら	642 28.8 20.5 3.5 お題は、体が温まる献立です。 真だくさんの「〇んじ〇」が体を温めてくれま すね。 お楽しみに！
14 木	ペンネのトマトソース かぜにまけないサラダ ぶたバラとやさいのスープ	ペーコン あおぼつ とりさき ぶたばら	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん トマト ブロッコリー チンゲンサイ みずな	にんにく たまねぎ マッシュルーム れんこん レモン はくさい	コッペパン ペンネ じゃがいも さとう	オリブオイル あぶら	684 26.9 25.3 3.2 喉や鼻の粘膜を強くするビタミンA(にんじん・ ブロッコリー)や、風邪やウイルスから体を守る ビタミンC(じゃがいも・れんこん・ブロッコ リー)が豊富なサラダです。
15 金	チキンカレー まめサラダ キウイフルーツ	だいす あおぼつ とりもも	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ しょうが にんにく りんご キウイフルーツ	ごろべえまい むぎ さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら バター カレールフ	650 23.7 17.8 1.6 旬 国産のキウイフルーツがおい しい時期です。果物の中でも 特にビタミンCが多く、体の 免疫力を高めてくれます。




2017年12月 予定献立表 後半

佐久市学校給食浅科センター
小学校版

さむ ま しょくじ

きゅうしょくもくひょう
給食目標

「寒さに負けない食事をしよう」

よていこんだて		赤グループ 体(肉や骨)をつくる	緑グループ 体の調子を整える	黄色グループ 熱や力(エネルギー)になる	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	ひとくちメモ		
※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。		たんぱく質 無糖質	ビタミン	炭水化物 脂質				
18月	 <p>しょくいくのひ こんだて</p> <p>こおりどうふのあまずあん ほうれんそうのごまきなこあえ あじわいじる</p>	こおりどうふ ぶたもち きなこ どうふ	にんじん ピーマン ほうれんそう	たまねぎ はくさい キャベツ ごぼう だいこん ねぎ	ごろべえまい はつがげんまい でんぶん さとう こんにやく	620 21.9 19.6 2.0	<p>毎月19日は食育の日</p> <p>びんびんキラリ食を食べよう!</p> <p>今年度3回目のびんびんキラリ食は、信州の郷土食「凍り豆腐」を使った献立です。</p>	
19火	<p>ちよっとはやめのクリスマスこんだて</p> <p>タンドリーチキン ベジタブルスープ セレクトデザート ・ミニアップルパイ ・キラキラゼリー</p> <p>どちらか1つ</p>	とりもち ベーコン	にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ キャベツ りんご いちご	クロワッサン バター マカロニ パイシート グラニュー糖 さんおんとう	620 27.2 31.9 2.4	<p>デザートをセレクトしよう!</p> <p>食べたいデザートを1つ選ぼう!</p> <p>家のクリスマスと重ならないように、給食はあえて少し早めに。</p> 	
20水	 <p>さばのみそに ブロッコリーのおかかのりあえ みぞれじる</p>	さば みそ かつおぶし ぶたもち あぶらあげ	ブロッコリー にんじん	しょうが キャベツ きゅうり ごぼう だいこん ねぎ	ごろべえまい さんおんとう こんにやく でんぶん	663 29.9 21.9 2.2	<p>普段食べているブロッコリーは、花のつぼみの部分です。</p> <p>ブロッコリーの花</p> 	
21木	 <p>だいずとこえびのあげに だいこんサラダ ぶたキムチうどん</p>	だいず こえび ツナ ぶたばら	ぎゅうにゅう にんじん	だいこん キャベツ たまねぎ キムチづけ ねぎ	コッパン さんおんとう うどん	633 27.8 23.5 3.3	<p>ピリッと辛い豚キムチうどん を食べて体を温めよう!</p> 	
22金	<p>冬至とうじこんだて</p> <p>みそでんがく (こんにやく・ちくわ) しなのじづけ かぼちゃぼうとう シュワシュワゆずゼリー</p>	だいず ちくわ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	のざわなづけ にんじん かぼちゃ	うめつけ キャベツ きゅうり つぼつけ だいこん はくさい しめじ ゆず	ごろべえまい しろずりこま むぎ こんにやく さんおんとう ぼうとう さとう はちみつ	631 21.3 13.7 3.6	<p>22日は「冬至」</p> <p>1年の中で昼の時間が一番短い日。</p> <p>クリスマスの少し前にある日本の伝統行事を覚えよう!</p> 
25月	 <p>ぶりのてりやき ごもくなます さわにわん</p>	ぶり いかまぼこ ぶたもち	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん だいこん きゅうり ごぼう えのきだけ だけこの ねぎ	ごろべえまい さとう でんぶん	622 28.0 18.4 2.3	<p>お大晦日の夕食は、魚を中心とした「お年とり」のご馳走が並び家庭が多いのでは。</p> <p>大きくなるにつれて名前が変わるブリは、出世魚といって縁起がいい魚です。</p>	
26火	 <p>シーザーサラダ ポトフ にのみやさんちのりんご</p>	ワインナー ベーコン	ぎゅうにゅう カッターチーズ	にんじん キャベツ きゅうり コーン にんにく たまねぎ はくさい かぶ しめじ りんご	コッパン さとう しょうパン じゃがいも	あぶら マヨネーズ なまクリーム オリーブオイル	696 21.9 27.8 2.5	<p>久しぶりの揚げパンです。</p> <p>ココアの揚げパンは上手に食べないと口のまわりが真っ黒けになってしまいますね。</p>
27水	 <p>てづくりはるまき ほうれんそうのナムル ちゅうかコーンスープ</p>	ぶたひき ベーコン たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	しょうが だけのこ もやし たまねぎ コーン ねぎ	ごろべえまい むぎ はるさめ さとう はるまきのか でんぶん	651 22.8 20.9 1.9	<p>2学期最後の給食です。</p> <p>小学校だけの給食なので、春巻きを手作りします。</p> <p>よいお年を!</p> 

1年のしめくくりにある伝統行事

「冬至」を知ろう! 12月22日

1年間で昼の時間が一番短いとされる日です。

この頃から一段と寒さが増し、本格的な冬を迎えます。

かぼちゃ...この日に食べると病気になるまいといわれている。

かぜ予防のビタミンA(カロテン)も多い!

新しい年も元気で、かぼちゃのように丸く円満に、幸せに1年が過ごせると信じられている。

こんにやく...食物繊維が多くおなかの掃除をしてくれる為、1年のあか(悪いこと)を落とし、新しい年を迎えるようにと食べる。

ゆず...冬至にゆず湯で体を温めると風邪をひかないといわれている。

今月の主な地域食材(予定)

浅科給食応援団

じゃがいも、キャベツ、大根、にんじん、長ねぎ、白菜、チンゲンサイ、さつまいも、水菜、かぼちゃ、小麦粉、大豆、青ばつ、豆腐、おから

浅科産

五郎兵衛米、卵、黒毛和牛、りんご

佐久市産

みそ、米粉

