

2021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

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」

寒さが増すこの時期、新型コロナウイルス、インフルエンザ、ノロウイルスなどを予防するためには、「石けんでの手洗いの徹底」、「栄養バランスの良い食事」、「十分な睡眠」、「適度な運動」を心がけることが大切です。一人一人が病気になるように意識した生活を送りましょう。

今年のかぜをひきま宣言！ かぜ予防のポイント

1 手洗いうがいをする

2 しっかり栄養をとる

3 十分な睡眠をとる

4 マスクをつける

5 人ごみを避ける

6 適度な運動をする

こんな時は手を洗いましょう

家に帰った時

トイレの後

動物に触った時

花をかんだ後

料理をする前

食事の前

手洗いの目的は、手から汚れを洗い落として清潔にすることです。自に見える汚れのほかにも、目に見えない細菌やウイルスなどが付いていることがあります。体内に細菌やウイルスを持ち込まないようにしっかりと手を洗うことが重要です。

予 定 献 立 ※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。		赤（あか）グループ 体（骨や肉）をつくる	緑（みどり）グループ 体の調子を整える	黄色（きいろ）グループ 熱や力の元（エネルギー）になる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量			
日	主 食	たんぱく質	無機質	ビタミン 色の濃い野菜 その他の野菜	炭水化物 脂質			
1 水	ごはん 牛乳 塩肉じゃが ごまマヨ和え 矢鳥豆腐のみそ汁	豚肉 凍り豆腐 かつお節 豆腐 みそ	牛乳	にんじん さやいんげん 冬菜 えのきたけ ねぎ	米 じゃが芋 上白糖	サラダ油 マヨネーズ すりごま	661 kcal 20.8 g 23.8 g 1.9 g	
2 木	丸パン 牛乳 サメのフライ（タルタルソース） 嵐邪に負けないサラダ 豚ばらと野菜のスープ	サメ 蟹大豆 ササミフレーク 豚肉	牛乳	ブロッコリー にんじん チンゲンサイ 水菜	丸パン 小麦粉 パン粉 じゃが芋 上白糖	マヨネーズ サラダ油	710 kcal 29.9 g 31.2 g 3.0 g	
3 金	ごはん 牛乳 厚揚げの肉みそかけ 白菜の昆布漬 大根とあげのみそ汁	厚揚げ 鶏肉 みそ 油揚げ	牛乳 こんぶ	にんじん 小松菜	米 三温糖 かたくり粉	サラダ油	616 kcal 26.4 g 20.1 g 2.1 g	
6 月	ごはん 牛乳 さわらの幽庵焼き おかか和え なめこ汁	さわら かつお節 豆腐 みそ	牛乳	小松菜 にんじん	米 上白糖	ゆず キャベツ 玉ねぎ なめこ えのきたけ ねぎ	566 kcal 26.6 g 14.9 g 1.8 g	
7 火	ココア 揚げパン 牛乳 かみかみサラダ 和風ABCDEスープ 柿	さきいか ベーコン	牛乳 黒米粉	にんじん ほうれん草	ココアパン 上白糖	キャベツ きゅうり 玉ねぎ 白菜 柿 マカロニ	サラダ油	621 kcal 21.3 g 20.5 g 2.6 g
8 水	ごはん 牛乳 元気が出るレバー もやしのナムル チンゲンサイのスープ	鶏肉 豚レバー ベーコン	牛乳	にら にんじん チンゲンサイ	米 かたくり粉 三温糖 上白糖	生姜 にんにく もやし きゅうり コーン 玉ねぎ えのきたけ	サラダ油 ごま ごま油	629 kcal 25.1 g 18.6 g 2.0 g
9 木	コッペパン 牛乳 富州サーモンのスペシャルソース フレンチサラダ 鶏肉と野菜のスープ	富州サーモン 鶏肉	牛乳	にんじん ほうれん草	コッペパン はちみつ 三温糖	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ えのきたけ	マヨネーズ サラダ油	587 kcal 29.1 g 19.7 g 2.7 g
10 金	麦ごはん 牛乳 大根カレー 福神漬和え りんご	鶏肉 かつお節	牛乳	にんじん	米 小麦 小麦粉 上白糖	生姜 にんにく 玉ねぎ 大根 キャベツ きゅうり 福神漬 りんご	バター サラダ油	610 kcal 19.4 g 16.1 g 1.9 g

今月の主な地域食材（予定）

<浅科給食応援団>

ながねぎ とうふ だいこん
はくさい ながいも ふゆな

<浅科産>

五郎兵衛米
たまご
りんご

<佐久市産>

みそ
こめこ



2021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

給食目標

「寒さに負けない食事をしよう」

今年は12月22日



1年間で昼の時間が一番短く、夜が最も長い日です。この日を境に日が長くなっていきます。このころから一段と寒さが増し、本格的な冬を迎えます。

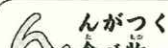
冬至にまつわる食べ物



かぼちゃ
冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかないなどのいい伝えがあります。昔から冬を乗り切るために、かぼちゃを食べていました。

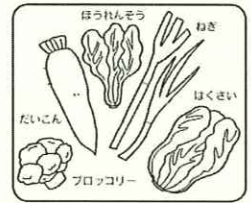


ゆず
冬至にゆず湯に入る風習があります。ゆず湯に入ると、ひびやあざが治り、かぜをひかないともいわれています。



れんこん
冬至に「れんこん」が食べられるといわれています。かぼちゃ(南瓜)、れんこん、にんじん、きんかん、うどなどと一緒に食べると、寒い冬に思われるといわれています。

冬に美味しい野菜を食べよう



©少年写真新聞社2019

予定献立		赤(あか)グループ	緑(みどり)グループ	黄色(きいろ)グループ	エネルギー			
※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。		体(骨や肉)をつくる	体の調子を整える	熱や力の元(エネルギー)になる	たんぱく質 脂質 食塩相当量			
日	主食	たんぱく質	ビタミン	炭水化物	脂質			
白	食	たんぱく質	無機質	色の濃い野菜	その他の野菜	炭水化物	脂質	
13月	ごはん	牛乳 さばの生妻焼き 長いものなめたけ和え みぞれ汁	さば 豚肉 油揚げ	牛乳 にんじん	生姜 キャベツ きゅうり なめたけ ごぼう 大根 ねぎ	米 長いも こんにゃく かたくり粉	サラダ油	645 kcal 28.8 g 20.6 g 1.9 g
14火	中華麺	牛乳 安齋寺みそラーメン汁 あさりのカリッと揚げ 大根サラダ	豚肉 なた 安齋寺みそ わかめ	牛乳 にんじん	にんにく 生姜 ねぎ もやし コーン 大根 きゅうり	中華麺 かたくり粉 サラダ油	バター ごま油	603 kcal 26.2 g 18.3 g 3.7 g
15水	発芽玄米 ごはん	毎月19日は食育の日 凍り豆腐の甘酢あん ほうれん草のごまきなこ和え 味わい汁	凍り豆腐 豚肉 きな粉 豆腐	牛乳 にんじん ビーマン ほうれん草	玉ねぎ 白菜 キャベツ ごぼう 大根 ねぎ	米 発芽玄米 かたくり粉 上白糖 こんにゃく	サラダ油 ごま ごま油	637 kcal 22.2 g 19.4 g 1.8 g
16木	コッペパン	8020さんだて 鶏肉のバーベキュー風 キャベツのじゃこサラダ クラムチャウダー	鶏肉 ベーコン じゃこ あさり クリーム	牛乳 にんじん パセリ	りんご キャベツ きゅうり 玉ねぎ	コッペパン かたくり粉 三温糖 上白糖 じゃが芋 小麦粉	サラダ油 ごま油 バター	681 kcal 29.0 g 22.9 g 3.2 g
17金	ごはん	牛乳 さんまの甘露煮 のり かつま汁	さんま 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 のり ほうれん草 にんじん	生姜 白菜 玉ねぎ 大根 ねぎ	米 中ざら糖 三温糖 さつまいも	サラダ油	703 kcal 25.9 g 22.7 g 2.8 g
20月	ごはん	牛乳 こんにゃくのおかか煮 柚香和え かぼちゃぼうとう	こんにゃく 鶏肉 ちくわ かつお節 豚肉 油揚げ	牛乳 にんじん かぼちゃ	たけのこ キャベツ きゅうり ゆず 白菜 ねぎ	米 三温糖 こんにゃく 上白糖 ほうとううどん	サラダ油	551 kcal 22.1 g 12.1 g 2.5 g
21火	米粉パン	牛乳 じゃがたらチーズ ツナサラダ ベーコンと白菜のスープ	辛子明太子 ツナフレーク ベーコン	牛乳 チーズ にんじん チンゲンサイ	パセリ にんじん 玉ねぎ	米粉パン じゃが芋 マヨネーズ サラダ油		614 kcal 20.2 g 22.0 g 2.8 g
22水	ごはん	牛乳 おなかげんきメニュー ごぼうチップ 切干大根のツナ和え お麩のみそ汁	ツナフレーク みそ	牛乳 小松菜 にんじん	ごぼう 切干大根 きゅうり 玉ねぎ ねぎ	米 かたくり粉 三温糖 上白糖 じゃが芋 麩	サラダ油 ごま	574 kcal 16.6 g 13.0 g 1.5 g
23木	クロワッサン	牛乳 鶏肉のワインソース焼き グリーンサラダ クリームシチュー クリスマスケーキ	鶏肉	牛乳 クリーム にんじん	にんにく キャベツ きゅうり 玉ねぎ コーン マッシュルーム	クロワッサン 三温糖 上白糖 じゃが芋 小麦粉 クリスマスケーキ	サラダ油 バター	685 kcal 27.7 g 36.0 g 2.5 g
24金	ごはん	牛乳 2-A きぼうさんだて おからのキッシュ かみかみサラダ 辛味豆腐汁	豚肉 おから たまご さきいか 豆腐 みそ	牛乳 チーズ ほうれん草 にんじん にら	玉ねぎ キャベツ きゅうり 白菜 ねぎ	米 バター サラダ油		634 kcal 26.4 g 21.7 g 2.3 g
27月	ごはん	牛乳 お年とりさんだて ぶりの照り焼き 五目なます 沢煮椀 みかん	ぶり かまぼこ 豚もも肉	牛乳 昆布 にんじん	大根 きゅうり ごぼう えのきだけ たけのこ ねぎ みかん	米 三温糖 上白糖 かたくり粉	サラダ油	646 kcal 28.5 g 18.7 g 2.1 g