



# 12月の予定献立表



平成27年度

志木市立志木第四小学校

日	曜	こんだてめい			I補 <sup>+</sup> - Kcal	たんぱく <sup>+</sup> g	おもにからだをつくる しょくひん (あか)	おもにからだのちょうしを ととのえるしょくひん(みどり)	おもにねつやちからになる しょくひん(きいろ)
		しゅしょく	のみもの	おかず					
1	火	ごはん 	ぎゅうにゅう 	ぶたキムチどんのぐ トック(韓国風雑煮) みかん1こ	639	24.4	ぎゅうにゅう ぶたにく とりももにく たまご	キャベツ はくさいキムチ たら にんじん たまねぎ ねぎ ほししいたけ はくさい みかん	こめ あぶら ごまあぶら でんぷん トック(韓国餅)
2	水	ちゅうかめん 	ぎゅうにゅう 	たんたんめんのつゆ チーズとポテトのつつみあげ	711	26.8	ぎゅうにゅう ぶたももにく チーズ	にんじん もやし たけのこ ほししいたけ ねぎ こまつな	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら ラー油 ラード でんぷん こむぎこ しょうはくとう はるまきのかわ じゃがいも
3	木	くろパン 	ジョア アップル 	スコッチエッグ ポイルキャベツ・ソース ポタージュスープ	661	27.4	ジョア ぶたひきにく うずらのたまご たまご とりももにく チーズ スキムミルク	たまねぎ パセリ キャベツ にんじん クリームコーン	パン あぶら バター こむぎこ でんぷん パンこ じゃがいも
4	金	ごはん 	ぎゅうにゅう 	たらねぎソースがけ いそのかあえ とりにくとこんさいのもの	618	26.4	ぎゅうにゅう たら のり とりももにく	ねぎ にんじん キャベツ もやし ごぼう だいこん ほししいたけ さやいんげん	こめ あぶら でんぷん さんおんとう
7	月	ごはん 	ぎゅうにゅう 	たまこんにやくとぶたのかくに はくさいとあおなのあえもの きのこけんちんじる	589	24.7	ぎゅうにゅう ぶたかたローズにく とうふ	こんにやく にんにく しょうが ねぎ こまつな はくさい しめじ なめこ しいたけ ごぼう だいこん にんじん	こめ あぶら さんおんとう でんぷん じゃがいも
8	火	とりごぼう ピラフ 	ぎゅうにゅう 	てづくりとうふナゲット ふゆやさいスープ	612	28.2	ぎゅうにゅう とりにく とうふ とりひきにく たまご ウィナー	ごぼう にんじん ホールコーン さやいんげん ねぎ しょうが キャベツ だいこん かぶ ブロッコリー	こめ あぶら でんぷん じゃがいも
9	水	ごはん 	ぎゅうにゅう 	ぶりのてりやき はくさいときゅうりのそくせきづけ とんじる	581	27.1	ぎゅうにゅう ぶり ぶたももにく とうふ あかみそ しろみそ	しょうが はくさい きゅうり にんじん ごぼう だいこん ばんのうねぎ	こめ あぶら じゃがいも
10	木	うどん 	ぎゅうにゅう 	カレーなんばんうどん だいがくいも りんご1/4こ	604	20.7	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	にんじん たまねぎ ねぎ こまつな りんご	うどん あぶら でんぷん さんおんとう みずあめ くるごま
11	金	ごはん 	ぎゅうにゅう 	やきとりどんのぐ きりほしだいこんのはりはりサラダ とうふとわかめのすましじる	683	29.0	ぎゅうにゅう とりももにく とりむねにく ちりめんじゃこ とうふ なんと わかめ	ねぎ きゅうり にんじん キャベツ えのき	こめ あぶら ごまあぶら さんおんとう でんぷん
14	月	ごはん 	ぎゅうにゅう 	【12/22冬至によせて】 さばのゆずみそがけ かぼちゃのにも のっぺいじる(新潟県)	604	26.6	ぎゅうにゅう さば しろみそ ぶたにく とうふ	しょうが ゆず かぼちゃ にんじん だいこん ばんのうねぎ	こめ あぶら さんおんとう さといも
15	火	ツイストパン 	ぎゅうにゅう 	はすのマカロニグラタン えびとキャベツのトマトスープ	680	25.7	ぎゅうにゅう とりももにく とりむねにく チーズ ベーコン むきえび いんげんまめ	たまねぎ れんこん にんじん ブロッコリー セロリー キャベツ パセリ ホールトマト	パン あぶら バター こむぎこ パンこ マカロニ
16	水	すめし 	ぎゅうにゅう 	ひじきいりごもくずし さつまいもとこざかなのあげに だいこんとこまつなのみそしる	627	25.4	ぎゅうにゅう ぶたももにく ひじき あぶらあげ だいず にほし なまあげ あかみそ しろみそ こまつな	しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ だいこん こまつな	こめ あぶら しろごま さんおんとう
17	木	むぎごはん 	ぎゅうにゅう 	ふゆやさいのポーカカレー しらたまいりフルーツポンチ	667	20.9	ぎゅうにゅう ぶたももにく チーズ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ブロッコリー カリフラワー トマトピューレ みかん缶 パイン缶 もも缶	こめ おしむぎ あぶら バター こむぎこ こんにやく しらたまだんご じゃがいも
18	金	スパゲティ 	ぎゅうにゅう 	ベーコンとほうれんそうのペペロンチーノ フライドチキン はくさいとたまごのスープ セレクトデザート	663	30.3	ぎゅうにゅう ベーコン とりももにく とりももにく たまご	にんにく たまねぎ キャベツ しめじ にんじん ほうれんそう はくさい	スパゲティ あぶら オリーブゆ こむぎこ コーンスターチ でんぷん こめこタルト

☆材料などの都合で、その日の献立が変更になる場合があります。

☆献立の内容に応じて、給食室で箸、スプーンまたはフォークを準備します。

★三学期の給食開始は1月13日(水)からです。

☆今月の給食費お引き落としは12月8日(火)です。再引き落としは12月25日(金)になります。残高のご確認をお願いいたします。

## 12月22日は「冬至」です

冬至は一年のうちで最も昼が短く、夜が長い日のことです。冬至ならではの風習を紹介します。

### かぼちゃを食べる



かぼちゃを食べる食べる風習は、風邪をひかずに冬を乗り切るための先人の知恵です。かぼちゃには体内でビタミンAにかわるカロチンがたっぷり含まれていて粘膜を丈夫にして抵抗力をつけます。



### ゆず湯に入る



ゆず湯には“ゆず＝融通がききますように”“冬至＝湯治”という語呂合わせの意味もあります。ゆずには血行を促進して冷え症を和らげたり、体を温めて風邪を予防する働きがあります。



### うがい 手洗いで

## かぜをやっつけよう!

外から帰ったら必ずうがいと手洗いを行いましょう。特にかぜが流行っている時期は、帰宅時や食事前に限らず頻りに行うことが大切です。



石けんていねいに!



のどの奥までしっかり!