



12月分学校給食予定献立表（中学校）



給食目標：きれいに手を洗おう

ふじみ野市なの花学校給食センター
ふじみ野市あおぞら学校給食センター

日 曜	献立名	食品名	エネルギーたんぱく質
1 金	ごはん	ごはん	827 kcal 28.7 g
	ポテトボールスープ	ごま油、豚肉、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、生姜、白菜、ポテトボール（じゃがいも、でんぷん、塩）、自然塩、黒胡椒、しょうゆ、ちんげん菜	
	照り焼きハンバーグ	ハンバーグ（豚肉、鶏肉、玉ねぎ、大豆たんぱく、ラード、砂糖、でんぷん、ポークエキス、発酵調味料、塩、加工油脂、チキンブイヨン）、しょうゆ、きび砂糖、みりん、でんぷん	
	ツナと小松菜のソテー	米油、にんじん、玉ねぎ、まぐろツナ（きはだまぐろ、塩、野菜エキス（玉ねぎ、にんじん、キャベツ））、小松菜、きび砂糖、オイスターソース（かき、塩、水あめ、しょうゆ、砂糖、でんぷん）、しょうゆ、でんぷん	
	かぼちゃマフィン	かぼちゃマフィン（豆乳、砂糖、かぼちゃ、米粉、大豆粉、植物油、発酵調味料、でんぷん）	
4 月	ホット中華めん	ホット中華めん（小麦粉、塩、かんすい）	888 kcal 33.1 g
	ふじみ野みそバターラーメンのスープ	米油、にんにく、生姜、トウバンジャン（唐辛子、塩、そら豆みそ、酒）、豚肉、酒、にんじん、豚こつ、玉ねぎ、ローリエ、もやし、白菜、白胡椒、しょうゆ、みそ、きび砂糖、ホールコーン、ごま油、にら、ラー油（ごま油、とうもろこし油、香辛料）、長ねぎ、ほうれん草、バター（生乳、塩）	
	揚げぎょうざ（3）	ぎょうざ（豚肉、キャベツ、小麦粉、玉ねぎ、鶏肉、パン粉、小麦たんぱく、砂糖、でんぷん、生姜、しょうゆ、塩、胡椒）、米油	
	カリカリきな粉豆	大豆、砂糖、自然塩、きな粉	
5 火	ごはん	ごはん	778 kcal 29.4 g
	すいとん	米油、鶏肉、酒、にんじん、大根、かつおぶし、出し昆布、厚揚げ、すいとん（小麦粉、塩）、自然塩、しょうゆ、長ねぎ	
	ほっけの薬味ソースかけ	ほっけのでんぷん付き（ほっけ、でんぷん）、米油、生姜、にんにく、長ねぎ、きび砂糖、米酢、しょうゆ、ごま油	
	ほうれん草のごま和え	ほうれん草、にんじん、もやし、しょうゆ、きび砂糖、自然塩、ごま	
6 水	ココア揚げパン	コッパン（小麦粉、マーガリン、砂糖、脱脂粉乳、塩、大豆油）、米油、純ココア、砂糖、自然塩	804 kcal 31.2 g
	ホワイトシチュー	米油、ベーコン（豚肉、塩、砂糖）、鶏肉、白ワイン、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、ローリエ、じゃがいも、ホールコーン、バター（生乳、塩）、小麦粉、牛乳、自然塩、白胡椒、生クリーム、パセリ	
	いかのガーリック焼き	いか、しょうゆ、みりん、にんにく	
	りんごゼリー	りんごゼリー（りんご果汁、砂糖、寒天）	
7 木	ごはん	ごはん	809 kcal 28.0 g
	マーボー豆腐	米油、にんにく、生姜、トウバンジャン（唐辛子、塩、そら豆みそ、酒）、豚肉、酒、にんじん、鶏ガラ、玉ねぎ、長ねぎ、ローリエ、しいたけ、白菜、豆腐（豆乳、でんぷん）、オイスターソース（かき、塩、水あめ、しょうゆ、砂糖、でんぷん）、しょうゆ、きび砂糖、みそ、テンメジャン（みそ、砂糖、大豆油、ごま油、発酵調味料、香辛料、酒、カラメル）、自然塩、黒胡椒、でんぷん、ごま油、ラー油（ごま油、とうもろこし油、香辛料）	
	ポークしゅうまい（3）	ポークしゅうまい（豚肉、玉ねぎ、パン粉、でんぷん、生姜、砂糖、塩、ポークエキス、小麦粉、水あめ）	
	大根ナムル（韓国ナムルドレッシング和え）	切り干し大根、大根、もやし、にんじん、韓国ナムルドレッシング（酢、ごま油、砂糖、たん白加水分解物（大豆・鶏肉・豚肉）、しょうゆ、塩、香味油、にんにく、ごま、昆布エキス、胡椒）	
8 金	鶏五目ごはん	米油、鶏肉、酒、にんじん、ごぼう、しいたけ、こんにゃく、たけのこ、きび砂糖、しょうゆ、自然塩、米	807 kcal 29.9 g
	なめこと白菜のみそ汁	かつおぶし、出し昆布、白菜、なめこ、豆腐、みそ、長ねぎ	
	ふじみ野メンチカツ	ふじみ野産小松菜入りメンチカツ（パン粉（大豆）、小麦粉、でんぷん、玉ねぎ、鶏肉、豚肉、小松菜、しょうゆ、塩、胡椒、砂糖、生姜）、米油	
	いちごヨーグルト	いちごヨーグルト（砂糖、脱脂粉乳、いちご果肉、いちご果汁、加糖練乳、全粉乳、乳たんぱく質濃縮物、寒天）	
	クラスソース	ソース（りんご、トマト、玉ねぎ、にんじん、にんにく、砂糖、酢、塩、しょうゆ、でんぷん）	
11 月	地粉うどん	地粉うどん（小麦粉、塩）	781 kcal 29.4 g
	すき焼き風うどんの汁	米油、豚肉、酒、にんじん、かつおぶし、出し昆布、しいたけ、しらたき、厚揚げ、白菜、きび砂糖、しょうゆ、みりん、自然塩、長ねぎ	
	ちくわの磯辺揚げ（2）	焼きちくわ（すけそうたら、ひいらぎ、たちうお、いとよりだい、ホワイトスナッパー、ポニーフィッシュ、さんま、でんぷん、植物油、砂糖、小麦たんぱく、大豆たんぱく、塩、みりん）、小麦粉、青海苔、自然塩、米油	
	みかん	みかん	
12 火	ごはん	ごはん	728 kcal 28.4 g
	五目ワタンスープ	米油、鶏肉、にんじん、鶏ガラ、玉ねぎ、生姜、ローリエ、もやし、なると（すけそうたら、いとよりだい、でんぷん、塩、砂糖）、たけのこ、ワタンの皮（小麦粉、塩）、しょうゆ、自然塩、黒胡椒、小松菜、ごま油	
	あじのスタミナ焼き	あじのスタミナ漬（あじ、しょうゆ、みりん、生姜、にんにく、砂糖、トウバンジャン）	
	しゃきしゃきごぼうサラダ（香りごまドレッシング和え）	ごぼう、にんじん、水菜、ホールコーン、香りごまドレッシング（ごま油、砂糖、水あめ、しょうゆ、酢、ごま、塩）	
13 水	バターロール	バターロール（小麦粉、マーガリン、砂糖、植物性生クリーム、脱脂粉乳、塩、大豆油）	756 kcal 25.4 g
	マカロニスープ	米油、にんにく、鶏肉、白ワイン、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、ローリエ、マカロニ（小麦粉）、かぶ、自然塩、白胡椒、しょうゆ、パセリ	
	肉団子のあんかけ（2）	肉団子（鶏肉、豚肉、大豆たんぱく、玉ねぎ、ラード、パン粉、砂糖、しょうゆ、塩、チキンブイヨン、大豆油、でんぷん、酢、ごま油、オイスターエキス、ポークエキス）	
	野菜ソテー	米油、ベーコン（豚肉、塩、砂糖）、にんじん、キャベツ、ホールコーン、自然塩、白胡椒、しょうゆ、ちんげん菜、でんぷん	
	コーヒー牛乳	コーヒー牛乳（生乳、砂糖、コーヒー、乳製品）	
14 木	麦ごはん	麦ごはん（米、米粒麦）	902 kcal 26.4 g
	チキンカレー	米油、にんにく、鶏肉、白胡椒、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、鶏ガラ、生姜、ローリエ、パーモントルウ（小麦粉、ラード、砂糖、塩、カレーパウダー、でんぷん、玉ねぎ、脱脂粉乳、トマト、チーズ、ミルクカルシウム、バナナ、しょうゆ、はちみつ、粉乳小麦粉ルウ、小麦発酵調味料、ソース、脱脂大豆、ココア、バターミルクパウダー、昆布エキス、りんご、にんにく、ポークエキス、ブラウンルウ、カラメル、乳化剤（大豆、香料（乳））、カレールウ（小麦粉、パーム油、塩、砂糖、カレー粉、乳製品、カカオマス、トマト、りんご、ミルクカルシウム）、トマトケチャップ、中濃ソース（りんご、トマト、玉ねぎ、にんにく、砂糖、酢、塩、でんぷん、大豆アミノ酸、カラメル）、マサラマイルド、すりおろしりんご、しょうゆ、牛乳、プレーンヨーグルト、生クリーム、チーズ	
	フランクフルト	フランクフルト（豚肉、ラード、塩、砂糖）	
	キャベツの福神和え	キャベツ、にんじん、福神漬（大根、なす、きゅうり、しその葉、生姜、砂糖、しょうゆ、酢、塩、発酵調味料（大豆・小麦）、魚醤（かたくちいわし））	
15 金	ごはん	ごはん	784 kcal 28.9 g
	沢煮椀	かつおぶし、出し昆布、豚肉、にんじん、ごぼう、大根、たけのこ、しいたけ、豆腐、しょうゆ、自然塩、白胡椒、長ねぎ	
	ほっけフライ	ほっけフライ（ほっけ、パン粉、でんぷん、小麦粉、大豆たんぱく、塩、こしょう）、米油	
	金時豆の甘煮	金時豆、きび砂糖、しょうゆ	
	クラスソース	ソース（りんご、トマト、玉ねぎ、にんじん、にんにく、砂糖、酢、塩、しょうゆ、でんぷん）	
18 月	ホット中華めん	ホット中華めん（小麦粉、塩、かんすい）	865 kcal 30.1 g
	豚キムチラーメンのスープ	ごま油、豚肉、酒、にんじん、鶏ガラ、長ねぎ、生姜、もやし、かまぼこ（すけそうたら、でんぷん、砂糖、発酵調味料、塩、みりん）、キムチ（白菜、大根、唐辛子、にんにく、にんじん、長ねぎ、生姜、塩、砂糖、昆布）、自然塩、しょうゆ、きび砂糖、黒胡椒、にら	
	春巻	春巻（たけのこ、キャベツ、豚肉、でんぷん、長ねぎ、オイスターソース、しょうゆ、生姜、菜種油、砂糖、塩、チキンエキス、こしょう、小麦粉）、米油	
	ホットポテト	米油、ベーコン（豚肉、塩、砂糖）、玉ねぎ、青海苔、自然塩、白胡椒、チルドポテト（じゃがいも、塩）	



12月分学校給食予定献立表（中学校）



給食目標：きれいに手を洗おう

ふじみ野市なの花学校給食センター
ふじみ野市あおぞら学校給食センター

日	曜	献立名	食品名	エネルギーたんぱく質
19	火	ごはん	ごはん	750 kcal 32.4 g
		れんこんの豚汁	出し昆布、かつおぶし、米油、豚肉、里芋、れんこん、にんじん、長ねぎ、こんにゃく、豆腐、生姜、みそ	
		さばの一夜干し	さばの一夜干し（さば、塩）	
		切り干し大根の五目煮	米油、切り干し大根、にんじん、さつま揚げ（たちうお、すけそうたら、でんぷん、菜種油、砂糖、みりん、塩）、しいたけ、いんげん、酒、きび砂糖、しょうゆ	
		ゆずゼリー	ゆずゼリー（砂糖、水あめ、ゆず果汁）	
20	水	ツイストパン	ツイストパン（小麦粉、砂糖、ショートニング、脱脂粉乳、塩、大豆油）	895 kcal 25.3 g
		星のトックスープ	米油、鶏肉、酒、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、ローリエ、キャベツ、星型トック（米、でんぷん、塩）、自然塩、しょうゆ、白胡椒、ちんげん菜	
		星型コロッケ	星型コロッケ（じゃがいも、玉ねぎ、鶏肉、豚肉、ラード、砂糖、塩、パン粉(大豆)、小麦粉、コーンフラワー、植物油、水あめ、でんぷん）、米油	
		コーンと枝豆のソテー	米油、にんじん、枝豆、ホールコーン、自然塩、白胡椒、しょうゆ	
		お楽しみケーキ	お楽しみケーキ（豆乳、砂糖、加工油脂、米粉、ココアパウダー、水あめ、大豆粉、植物油、こんにゃく加工品、発酵調味料、でんぷん、カラメル、乳化剤(大豆)）	
		クラスソース	ソース（りんご、トマト、玉ねぎ、にんじん、にんにく、砂糖、酢、塩、しょうゆ、でんぷん）	

14回	※ 献立は材料の関係で変更になる場合もあります。	※ 混ぜごはんの時の米の量は減量となっています。	平均栄養量	812 kcal 29.0 g
	※ 各献立のくわしい使用材料等（工場コンタミネーション、製造ラインコンタミネーションを含む）が知りたい方は、学校給食センターまでお問い合わせ下さい。（なの花学校給食センター☎262-4357）（あおぞら学校給食センター☎261-5564）	※ ㊦印は、使い捨て手袋を使用して下さい。	栄養基準量	830 kcal 34.0 g
	※ ㊧の絵印は、給食センターで炊いた炊き込みご飯です。			
	※ 放射性物質（放射性セシウム134・137放射性ヨウ素131）の測定結果については、市のホームページに掲載していますのでご確認ください。			

学校給食費（12月分）口座振替日は **1月4日(木)** です。☆給食費はすべて食材費です。ご理解ご協力をお願いします。

12月の給食目標 **きれいに手を洗おう！**

きれいに[㊦]に見えても実は……

わたしたちの手はいろいろなものに触れるので、ほこりなどのほかに細菌やウイルスなどがついています。細菌などは見えないので、汚れていないように見えても手を洗う必要があります。

石けんを使った手洗い

- ①水でぬらす
- ②泡立てる
- ③手のひら
- ④手の甲
- ⑤指と指の間
- ⑥親指
- ⑦指先
- ⑧手首
- ⑨よく水で流す
- ⑩ハンカチでふく

感染を予防するためにも、石けんを使ってよく手を洗いましょう。指先や指と指の間、親指や手首などは洗い残しやすいところなので、特に注意して洗うようにします。

幸運を呼び込む**冬至**の食べ物

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」（冬が終わり、春になること）とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

今年の冬至は
12月22日です。

ん㊦のつく食べ物を食べると、**幸運**になるという言い伝えもあります。

かぼちゃ㊦（なんきん）、れんこん㊦、にんじん㊦、きんかん㊦、かてん㊦、うどん㊦、きんなん㊦

今月の地場産物

ほうれん草、長ねぎ、里芋、にんじん

12月給食だより

大晦日3択クイズ

Q1 大晦日の「晦」は「つごもり」とも読みますが、どんな意味があるでしょう？

- ① 体を温める
- ② 月が隠れる
- ③ 家の中に隠れる

Q2 大晦日に食べる習慣がある「年越しそば」、そばの実はどれでしょう？

- ①
- ②
- ③

Q3 現代のようなめん状のそばは、いつごろから食べられるようになったでしょう？

- ① 縄文時代
- ② 平安時代
- ③ 江戸時代

Q4 年越しそばを食べる由来の一つになっているのはどれでしょう？

- ① 長生きする
- ② 子たくさん
- ③ 頭が良くなる

Q5 年越しに用意される「年取り魚」、日本の東側ではサケが多いですが、西側で多い魚は？

- ① アジ
- ② フリ
- ③ ウナギ

こたえ Q1=②(旧暦では、月末の月が隠れる日を「晦日」という) Q2=③ Q3=③
Q4=①(細長いそばの形から。ほかに「金運を上げる」「悪いことを断ち切る」などの由来もある) Q5=②

1月の給食は、**1月11日(木)**からの開始となります。来年も衛生管理に十分注意して、地場産等を活用した季節感のある献立を提供していきます。よいお年をお迎えください。