



12月分学校給食予定献立表（小学校）



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
<p>今月は上野台小学校の6年生のみなさんが、家庭科の授業の中で考えてくれたメニューが登場します！ 献立表に☆マークが付いているので、楽しみにしてくださいね♪ふじみ給食レターで詳しくお知らせします♪</p>				
1	金	ごはん	ごはん	635 kcal 26.8 g
		おでん	かつおぶし、むすびこんぶ、酒、自然塩、しょうゆ、みりん、こんにゃく、さつま揚げ（たちうお、すけそうたら、でんぶん、菜種油、砂糖、みりん、塩）、焼きちくわ（たら、でんぶん、小麦たんぱく、大豆たんぱく、大豆油、砂糖、塩、魚介エキス(えそ・ぐち)）、揚げボール（たら、でんぶん(小麦)、砂糖、みりん、大豆油、塩）、大根、にんじん、じゃがいも	
		いかのつけ揚げ	いか、きび砂糖、みりん、しょうゆ、でんぶん、米油	
		きゅうりとたくあんのカクヤ	きゅうり、たくあん（大根、砂糖、発酵調味料、塩、酢、梅酢）、ごま、ごま油、しょうゆ	
4	月	ホット中華めん	ホット中華めん（小麦粉、塩、かんすい）	655 kcal 23.7 g
		☆ ふじみ野みそバターラーメンのスープ	米油、にんにく、しょうが、トウバンジャン（唐辛子、塩、そら豆みそ、酒）、ぶた肉、酒、にんじん、とんこつ、玉ねぎ、ローリエ、もやし、白菜、白こしょう、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）	
		ポークしゅうまい（2）	ポークしゅうまい（ぶた肉、玉ねぎ、パン粉、でんぶん、生姜、砂糖、塩、ポークエキス、小麦粉、水あめ）	
		みかん	みかん	
5	火	ごはん	ごはん	609 kcal 26.2 g
		かきたま汁	かつおぶし、出しこんぶ、とり肉、にんじん、玉ねぎ、とうふ、自然塩、しょうゆ、でんぶん、卵、長ねぎ、わかめ	
		さばのスタミナ焼き	さばのスタミナ漬（さば、しょうゆ、みりん、生姜、にんにく、砂糖、豆板醤）	
		ごぼうサラダ（香りごまドレッシング和え）	ごぼう、きゅうり、にんじん、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）	
6	水	コッパパン	コッパパン（小麦粉、マーガリン、砂糖、脱脂粉乳、塩、大豆油）	565 kcal 20.2 g
		☆ 具だくさんのしわすスープ	米油、しょうが、とり肉、白ワイン、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、ローリエ、大根、白菜、自然塩、しょうゆ、黒こしょう、春雨（でんぶん）、長ねぎ、ほうれん草	
		ポイルウィンナー（2）	ウィンナーソーセージ（ぶた肉、塩、砂糖）	
		オニオンドレッシングサラダ	キャベツ、きゅうり、切り干し大根、ホールコーン、米油、米酢、自然塩、白こしょう、きび砂糖、しょうゆ、玉ねぎ	
		クラスケチャップ	ケチャップ	
コーヒー牛乳	コーヒー牛乳（生乳、砂糖、コーヒー、乳製品）			
7	木	ごはん	ごはん	670 kcal 25.1 g
		☆ ベーコンと白菜のみそ汁	かつおぶし、出しこんぶ、ショルダーベーコン（ぶた肉、塩、砂糖）、にんじん、白菜、厚揚げ、わかめ、みそ、長ねぎ	
		ふじみ野メンチカツ	ふじみ野市産小松菜入りメンチカツ（パン粉(大豆)、小麦粉、でんぶん、玉ねぎ、とり肉、ぶた肉、小松菜、しょうゆ、塩、胡椒、砂糖、生姜）、米油	
		大根とさといものそぼろ煮	米油、しょうが、ぶた肉、大根、さといも、酒、みりん、きび砂糖、しょうゆ、でんぶん	
		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、でんぶん）	
8	金	ごはん	ごはん	576 kcal 27.8 g
		五目ワンタンスープ	米油、とり肉、にんじん、とりガラ、しょうが、玉ねぎ、ローリエ、もやし、なると（すけそうたら、いとよりだい、でんぶん、塩、砂糖）、たけのこ、ワンタンの皮（小麦粉、塩）、自然塩、しょうゆ、黒こしょう、小松菜、ごま油	
		いかのチリソースかけ	いか、しょうが、しょうゆ、酒、ごま油、長ねぎ、にんにく、トマトケチャップ、白ワイン、トウバンジャン（唐辛子、塩、そら豆みそ、酒）、きび砂糖	
		きのこことコーンのガーリックソテー	米油、にんにく、ベーコン（ぶた肉、塩、砂糖）、キャベツ、ホールコーン、しめじ、エリンギ、自然塩、しょうゆ、白こしょう、でんぶん	
11	月	地粉うどん	地粉うどん（小麦粉、塩）	631 kcal 23.2 g
		すき焼き風うどんの汁	米油、ぶた肉、酒、にんじん、かつおぶし、出しこんぶ、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	
		かぼちゃのそぼろあんかけ（2）	かぼちゃ、米油、しょうが、ぶた肉、酒、しょうゆ、きび砂糖、でんぶん	
		みかん	みかん	
12	火	ごはん	ごはん	746 kcal 24.3 g
		ポークカレー	米油、にんにく、ぶた肉、白こしょう、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、とりガラ、しょうが、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、でんぶん、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、プラウフルウ、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、でんぶん、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	
		チキンナゲット（2）	チキンナゲット（とり肉、パン粉、でんぶん、ラード、大豆たんぱく、しょうゆ、塩、チキンスープ、白胡椒、にんにく、小麦粉、コーングリッツ、菜種油、パーム油）、米油	
		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)	
13	水	ココア揚げパン	コッパパン（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	668 kcal 24.5 g
		ABCスープ	米油、にんにく、セロリ、ショルダーベーコン（ぶた肉、塩、砂糖）、とり肉、白ワイン、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、ローリエ、じゃがいも、トマト、大豆、マカロニ（小麦粉）、自然塩、しょうゆ、白こしょう、パセリ	
		ハンバーグ	ハンバーグ（ぶた肉、とり肉、玉ねぎ、大豆たんぱく、ラード、砂糖、でんぶん、ポークエキス、発酵調味料、塩、加工油脂、チキンブイヨン）、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、でんぶん、大豆アミノ酸、カラメル）、きび砂糖	
		りんごゼリー	りんごゼリー（りんご果汁、砂糖、寒天）	
14	木	ごはん	ごはん	723 kcal 26.0 g
		☆ 白菜入りすいとん	米油、とり肉、酒、かつおぶし、出しこんぶ、にんじん、すいとん（小麦粉、塩）、じゃがいも、白菜、自然塩、しょうゆ、長ねぎ、しょうが	
		あじフライ	あじフライ（あじ、パン粉(大豆)、小麦粉、塩）、米油	
		こんにゃくとえだ豆の炒め物	ごま油、えだ豆、こんにゃく、きび砂糖、しょうゆ、七味唐辛子（唐辛子、陳皮、ごま、青のり、麻の実、けしの実、山椒）	
		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、でんぶん）	
15	金	ガーリックライス	米油、にんにく、酒、自然塩、白こしょう、しょうゆ、米、パセリ	627 kcal 26.2 g
		かぶとハムのスープ	米油、ハム（ぶた肉、ぶたたんぱく、水あめ、塩、海そう粉末）、とり肉、酒、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、ローリエ、キャベツ、かぶ、自然塩、しょうゆ、黒こしょう、水菜	
		フィレオチキン	フィレオチキン（とり肉、でんぶん(小麦・大豆)、コーンフラワー、小麦粉、コーングリッツ、パン粉、塩、砂糖、大豆油、パーム油）	
		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）	



12月分学校給食予定献立表（小学校）



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

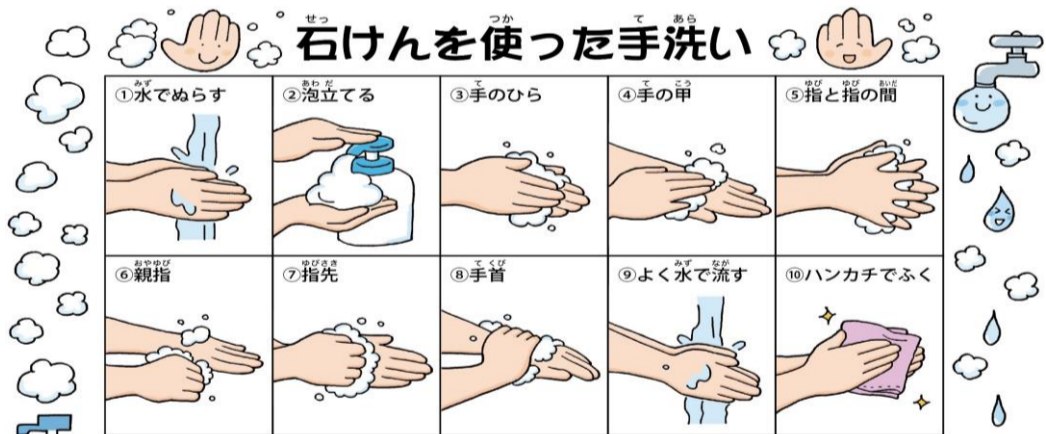
日曜	献立名	食品名	エネルギーたんぱく質
18月	ホット中華めん	ホット中華めん（小麦粉、塩、かんすい）	661 kcal 23.8 g
	ぶたキムチラーメンのスープ	ごま油、ぶた肉、酒、にんじん、とりガラ、長ねぎ、しょうが、もやし、かまぼこ（すけそうたら、でんぷん、砂糖、発酵調味料、塩、みりん）、キムチ（白菜、大根、唐辛子、にんにく、にんじん、長ねぎ、生姜、塩、砂糖、昆布）、自然塩、しょうゆ、きび砂糖、黒こしょう、にら	
	焼きぎょうざ（2）	ぎょうざ（キャベツ、小麦粉、とり肉、ぶた肉、ラード、玉ねぎ、にら、大豆たんぱく、菜種油、ごま油、塩、酒、オイスターソース、でんぷん、もち米粉、しょうゆ、ポークエキス、大豆粉、砂糖、サフラワー油、乳化剤（大豆）	
	りんご	りんご	
19火	ごはん	ごはん	651 kcal 27.1 g
	沢煮椀	かつおぶし、出しこんぶ、ぶた肉、にんじん、ごぼう、大根、たけのこ、しいたけ、こんにやく、とうふ、しょうゆ、自然塩、白こしょう、長ねぎ	
	☆ とり肉のから揚げゆずソースかけ	とり肉、自然塩、白こしょう、酒、しょうが、しょうゆ、でんぷん、米油、きび砂糖、ゆず果汁、みりん	
	きんとき豆の甘煮	きんとき豆、きび砂糖、しょうゆ	
20水	子供パン	子供パン（小麦粉、砂糖、ショートニング、脱脂粉乳、塩、大豆油）	784 kcal 27.7 g
	☆ さといもの米粉ポタージュ	米油、ショルダーベーコン（ぶた肉、塩、砂糖）、にんじん、玉ねぎ、ごぼう、とりガラ、ローリエ、エリンギ、さといも、米粉、牛乳、自然塩、白こしょう、きび砂糖、しょうゆ、バター（生乳、塩）、ほうれん草、生クリーム	
	オムレツのソースかけ	プレーンオムレツ（卵、でんぷん、砂糖、大豆油、塩、酢）、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）、きび砂糖	
	コーンとえだ豆のソテー	米油、にんじん、えだ豆、ホールコーン、自然塩、白こしょう、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、こんにやく加工品、発酵調味料、でんぷん、カラメル、乳化剤（大豆）	

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	657 kcal 25.2 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）		栄養基準量

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 給食だより

12月の給食目標 **きれいに手を洗おう!**



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。



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 ブリ
- 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 (細く長いそばの形から。ほかにも「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。