

家庭数



## 12月栗原小学校献立表

校長 大井 敏彰  
栄養士 岩崎 久美子

日	曜	こ	ん	だ	て	お	も	な	食	品	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)
1	水		ココア揚げパン	脱脂粉乳 ツイストパン なたね油 ココア 三温糖							566	21.8
			肉団子スープ	ぶた肉 鶏卵 でん粉 ねぎ しょうが にんじん こまつな はくさい もやし 食塩 こしょう しょうゆ								
			りんご	りんご								
2	木		おかか入り 炊き込みご飯	米 むぎ 米サラダ油 ごま あぶらあげ かつおぶし ちりめんじゃこ にんじん 清酒 みりん しょうゆ							635	27
			豆腐の落とし揚げ	絞りとろふ とり肉 ひじき でん粉 なたね油 三温糖 にんじん しょうが 切干し大根 えだまめ 食塩 しょうゆ みりん 清酒								
			磯香和え	こまつな もやし えのきたけ しょうゆ 清酒 みりん 刻みのり								
3	金		バターライス	米 米サラダ油 バター にんじん 食塩 こしょう 粉パセリ							648	26.4
			チーズハンバーグの トマトソースがけ	ぶた肉 とり肉 鶏卵 チーズ パン粉 三温糖 たまねぎ 食塩 こしょう ナツメグ ウスターソース 中濃ソース トマトケチャップ ぶどう酒 しょうゆ								
			大根サラダ	ツナ 三温糖 にんじん だいこん キャベツ レモン汁 食塩 こしょう 穀物酢 しょうゆ								
6	月		チキンライス	米 むぎ 米サラダ油 バター とり肉 たまねぎ にんじん マッシュルーム 食塩 パプリカ トマトケチャップ こしょう							567	23.9
			ミラノ風野菜スープ	ベーコン マカロニ じゃがいも オリーブ油 カリフラワー セロリ キャベツ たまねぎ にんじん トマト 食塩 こしょう								
			みかんゼリー	ゼラチン さとう みかんジュース 粉かんでん								
7	火		鮭のクリーム スパゲッティ	鮭フレーク 生クリーム スパゲティ 米サラダ油 バター こまつな ぶなしめじ たまねぎ 精製塩 ぶどう酒 食塩 こしょう しょうゆ							535	26
			大根と白菜のサラダ	ハム だいこん はくさい スイートコーン 穀物酢 食塩 こしょう しょうゆ								
			ヨーグルト	ヨーグルト								
8	水		竹輪とごぼうの ごまだれ丼	ちくわ 米 むぎ 米サラダ油 でん粉 なたね油 三温糖 ごま ごぼう しょうが 清酒 みりん しょうゆ							599	20.2
			生揚げのみそ汁	なまあげ みそ だいこん こまつな たまねぎ キャベツ 清酒								
9	木		わかめごはん	わかめ 米 むぎ 米サラダ油 清酒							656	26.5
			ぶりのピリ辛揚げ	ぶり でん粉 なたね油 ごま油 三温糖 清酒 しょうゆ みりん トウバンジャン								
			切り干し大根の煮付け	さつまあげ 切り干し大根 にんじん 三温糖 米サラダ油 清酒 みりん しょうゆ								
10	金		手作り肉まん	牛乳 ぶた肉 薄力粉 さとう ラード 米サラダ油 でん粉 ごま油 しょうが 干ししいたけ たけのこ たまねぎ ベーキングパウダー 食塩 こしょう 清酒 しょうゆ							586	24.6
			ワントンスープ	とり肉 米サラダ油 ウェーブワントン にんじん もやし ねぎ こまつな 食塩 こしょう 清酒 しょうゆ								
			ヨーグルト和え	ヨーグルト りんご缶 バイン缶 甘夏缶								
13	月		塩バターラーメン	ぶた肉 蒸し中華めん ごま油 米サラダ油 ごま バター しょうが にんにく にんじん 干ししいたけ キャベツ スイートコーン ねぎ 食塩 こしょう しょうゆ 清酒							627	24.9
			ポテサラ春巻き	ツナ チーズ 春巻きの皮 じゃがいも なたね油 食塩 こしょう								
14	火		ガーリックトースト	食パン バター オリーブ油 にんにく 食塩 粉パセリ							611	20.1
			コーンクリームスープ	牛乳 生クリーム バター 米サラダ油 薄力粉 たまねぎ にんじん スイートコーン ぶどう酒 食塩 こしょう 粉パセリ								
			豆ハムサラダ	ハム たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ 食塩 こしょう 穀物酢 しょうゆ 粒マスタード								
15	水		麦ごはん	米 むぎ 米サラダ油 清酒							598	25.5
			マーボー大根	ぶた肉 みそ 三温糖 でん粉 ごま油 しょうが にんにく 干ししいたけ にんじん ねぎ にら だいこん 清酒 しょうゆ トウバンジャン ラー油 みりん								
			華風サラダ	ハム ごま油 はるさめ もやし はくさい にんじん 穀物酢 しょうゆ 三温糖 洋からし 食塩 こしょう								
16	木		大豆入りひじきごはん	ひじき とり肉 だいず あぶらあげ 米 むぎ こんにゃく 米サラダ油 三温糖 にんじん 食塩 しょうゆ 清酒							595	30.7
			白身魚の おろしソースかけ	メルルーサ でん粉 なたね油 だいこん 清酒 食塩 みりん しょうゆ 穀物酢								
			かきたま汁	とうふ 鶏卵 ねぎ こまつな 清酒 しょうゆ 食塩 でん粉								
17	金		和風スパゲッティ	ベーコン 刻みのり スパゲティ 米サラダ油 にんにく たまねぎ えのきたけ ごぼう 精製塩 ぶどう酒 食塩 こしょう みりん しょうゆ 刻みのり							608	22.1
			こんにゃくサラダ	米サラダ油 サラダこんにゃく 三温糖 ごま油 だいこん はくさい にんじん きゅうり 食塩 こしょう 穀物酢 しょうゆ								
			にんじんケーキ	鶏卵 ソフトタイプマーガリン 三温糖 薄力粉 粉糖 にんじん ベーキングパウダー 牛乳 米サラダ油								
20	月		ひき肉と きのこのカレー	とり肉 ぶた肉 米 むぎ 米サラダ油 薄力粉 しょうが にんにく たまねぎ にんじん ぶなしめじ えのきたけ エリンギ マッシュルーム 清酒 カレー粉 ぶどう酒 食塩 こしょう ウスターソース 中濃ソース しょうゆ トマトケチャップ							563	20.1
			よくばりサラダ	ひじき 三温糖 きゅうり キャベツ にんじん 切り干し大根 たまねぎ しょうゆ 穀物酢 食塩 こしょう 米サラダ油								
21	火		オレンジジュース	オレンジジュース							619	19.7
			ライスボール	ライスボール								
			フライドチキン	とり肉 でん粉 薄力粉 なたね油 にんにく しょうが ぶどう酒 食塩 こしょう ナツメグ カレー粉 オールスパイス しょうゆ								
			グリーンサラダ	キャベツ フロッコリー レモン汁 食塩 こしょう 粒マスタード 米サラダ油								
			かぼちゃのポターージュ	たまねぎ かぼちゃペースト 牛乳 生クリーム 米サラダ油 バター 米 食塩 こしょう 粉パセリ								

※献立は、新型コロナウイルス感染対策の措置等により変更することがあります。

新座市立栗原小学校  
校長 大井 敏彰  
栄養士 岩崎 久美子

# 給食だより12月

今年も残りわずかです。冬は寒い日が続き、体調をくずしやすくなる時期です。冬を元気に過ごすには、毎日の習慣が大切です。うがいや手洗いをして、栄養バランスのよい食事、適度な運動、十分な休養・睡眠をとって生活リズムをととのえましょう。

今年は12月22日

## 冬至

冬至は、1年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に日が長くなり、太陽の力が復活することから「一陽来復」とも言われています。「一陽来復」には、悪いことばかりあったのが、ようやく回復してよい方に向いてくるという意味もあります。

## 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引かないなどの言い伝えがあります。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、ひびやあかぎれが治り、かぜを引かないともいわれています。

### 「ん」がつく食べ物

冬至に「ん」がつく食べ物の、かぼちゃ（南瓜なんきん）、れんこん、にんじん、きんかん、うどんなど食べると、運に恵まれるといわれます。

※21日の2学期給食最終日は、クリスマスこんだてにかぼちゃのポタージュを提供する予定です。

体が温まり、かぜを引かず元気で過ごしてほしいと調理員さんからの気持ちを込めています。

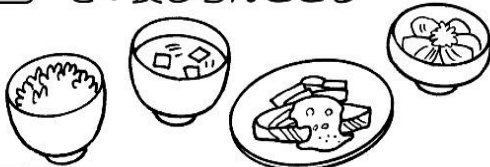
## 日頃の生活でかぜを予防しよう

かぜを引かないようにするには、次の栄養素をとるようにするとよいでしょう。

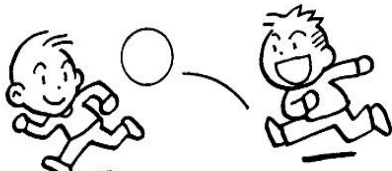
- 1 たんぱく質・・・体を温め、寒さに対する抵抗力を高めます。
- 2 ビタミンA・・・のどや鼻、ひふなどの粘膜を健康に保ちます。
- 3 ビタミンC・・・細胞と細胞をつなげるコラーゲンをつくる働きを助け、ウイルスの侵入を防いでくれます。

## かぜの予防 5つのポイント

- 1** 栄養バランスのよい食事を3食きちんととる



- 3** 外で元気に遊び体力をつける



- 5** 人混みをさけるようにする



- 2** 夜更かしをせず、十分な睡眠で生活リズムをととのえる



- 4** 室内の換気と温度・湿度の調節を心がける



うがい・手洗いも忘れずに行いましょう!



### 保護者のみなさまへ

もうすぐ冬休みが始まります。子どもたちが夜ふかしや朝寝坊をして生活習慣が乱れてしまわないように、家族で起床時間や就寝時間の目標を立ててみるのはいかがでしょうか。また、年末年始は、家族や親せきで集まる機会が増えるかもしれません。みんなで楽しく食卓を囲むことは、心の安定につながるといわれています。そして、食事前、外出後は手洗い、うがいの徹底もお願いします。