12月 学校給食献立表

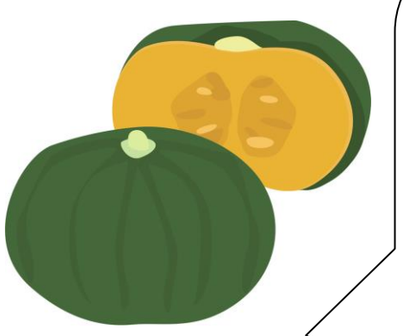
熊谷市立妻沼西中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 からだの組織をつくる		黄の仲間 エネルギーになる		緑の仲間 体の調子を整える		ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質
1 木	子供パンスライス	○	エビカツ 野菜コンソメスープ コーンとじゃがいもの炒め	ベーコン	牛乳, サイコロチーズ	子供パン, じゃがいも	揚げ油, 炒め油, マーガリン	にんじん, こまつな	玉葱, キャベツ, とうもろこし, グリンピース	775 28.5
2 金	地粉うどん カレーうどん汁	○	りんご蒸しパン 切り干し大根のナムル	豚肉, 沖あみなると, ハム	牛乳, 調理用牛乳, 粉チーズ	地粉うどん, プレミック粉(ﾎｯﾄｹｰｷ用), 上白糖	炒め油, ごま油	にんじん, こまつな, ほうれんそう	玉葱, ねぎ, りんご, りんご(ｽﾄﾚｰﾄｼﾞｭｰｽ), 切干しだいこん, きゅうり	854 30.7
5 月	山型食パン いちごジャム	○	マカロニのヒリヒリ煮 プレーンオムレツ ツナとひじきのサラダ	鶏肉胸, えび, ﾌﾟﾚｰﾝｵﾑﾚﾂ, まぐろ缶詰	牛乳	山型食パン, いちごジャム, マカロニ, 上白糖	炒め油, サラダ油	にんじん, パセリ	玉葱, キャベツ, きゅうり	839 34.3
6 火	ごはん（持参用）	○	手作りカツ なめこ汁 小松菜ともやしのおかかあ	鶏肉胸, たまご, 木綿豆腐, 米みそ, かつお節	牛乳	白飯, 薄力粉, パン粉, 三温糖	揚げ油	ほうれんそう, こまつな	なめこ, ねぎ, もやし	820 37.9
7 水	ごはん（持参用）	○	豚肉とレバーのごまだれ 野菜椀 和風サラダ	豚モモ, 豚肝臓, 生揚げ, 米みそ, 短冊いか	牛乳	白飯, かたくり粉, 三温糖, 上白糖 じゃがいも, こんにゃく,	揚げ油, すりごま, 炒め油, サラダ油	にんじん, こまつな	しょうが, ごぼう, だいこん, ねぎ, きゅうり, キャベツ	852 34.8
8 木	スクールメロン	○	煮ぼうとう ウインナーソティ 野菜のごまマヨネーズあえ	鶏肉胸, 油揚げ, ｳｲﾝﾅｰ, 糸かまぼこ	牛乳	メロンパン, ひもかわ, 上白糖	炒め油, マヨネーズ, すりごま	にんじん, こまつな	だいこん, ねぎ, 干し椎茸, ほんしめじ, はくさい, キャベツ, きゅうり	885 30.8
9 金	ホット中華めん ごま味噌ラーメンスープ	○	春巻き 中華サラダ	豚ひき肉, 米みそ, ハム, たまご	牛乳	中華めん, 春巻き, 緑豆はるさめ, 上白糖	炒め油, すりごま, ごま油, 揚げ油, サラダ油	にんじん, にら, こまつな	根しょうが, にんにく, 玉葱, もやし, ねぎ, めんま, とうもろこし, きゅうり, キャベツ	899 30.1
12 月	ココア揚げパン	○	ワンタンスープ 海草サラダ 元気ヨーグルト	豚ひき肉, いか	牛乳, ヨーグルト	コッペパン, ウエーブワンタン, 上白糖	揚げ油, サラダ油, すりごま	にんじん, ほうれんそう	もやし, ねぎ, キャベツ, きゅうり	845 27.3
13 火	ごはん（持参用）	○	大根と豚肉の煮込み ししゃもフライ おかかあえ	豚肉, さつま揚げ, ししゃも, かつお節	牛乳	白飯, 三温糖	炒め油, 揚げ油	にんじん, ほうれんそう	だいこん, しょうが, こんにゃく, ねぎ, キャベツ, もやし	765 29.4
14 水	ごはん（持参用） ポークカレー	○	大豆のカリカリ揚げ いかのマリネ ﾌﾙｰﾂﾐｯｸｽFeゼリー	豚肉, 大豆, いか	牛乳, 調理用牛乳, とろけるチーズ	白飯, じゃがいも, 上白糖	炒め油, 揚げ油, サラダ油	にんじん	にんにく, しょうが, 玉葱, キャベツ, きゅうり, レモン	880 28.0
15 木	子供パンスライス	○	ハンバーグデミソースがけ コーンスープ ヘルシーサラダ	ハンバーグ, まぐろ缶詰	牛乳, 調理用牛乳	子供パン, 三温糖, じゃがいも, ｺｰﾝｸﾘｰﾑｽｰﾌﾟ, 上白糖	炒め油, サラダ油	ホールトマト, にんじん, パセリ	玉葱, ﾏｯｼｭﾙｰﾑｽﾗｲｽ, とうもろこし, キャベツ, きゅうり, ごぼう	836 29.4
16 金	地粉うどん えんむちゃんうどん汁	○	レバー入りメンチカツ 磯の香和え	鶏肉モモ, なると, 油揚げ, メンチカツ, かつお節	牛乳, きざみのり	地粉うどん	揚げ油	にんじん, こまつな, ほうれんそう	干し椎茸, 大根おろし, ねぎ, キャベツ	791 34.3
19 月	ツイストパン	○	豚肉のマリアナソース オニオンスープ 大根サラダ	豚モモ, 豚肝臓, ベーコン	牛乳	ツイストパン, かたくり粉, じゃがいも, 三温糖, 上白糖	揚げ油, 炒め油, サラダ油	青ピーマン, にんじん, こまつな	しょうが, 玉葱, とうもろこし, キャベツ, きゅうり, だいこん, レモン果汁	816 28.9
20 火	ごはん（持参用）	○	さばねぎ味噌揚げ 大豆の磯煮 ふのみそ汁	さば, 米みそ, 鶏肉胸, 大豆, さつま揚げ,	牛乳, 生わかめ	白飯, かたくり粉, 三温糖, こんにゃく, 麩	揚げ油, ごま油, 炒め油	にんじん	しょうが, ねぎ, さやいんげん, 玉葱, もやし	696 29.8
21 水	ごはん（持参用）	○	クリスマスチキン パンプキンシチュー グリーンサラダ チョコケーキ	鶏肉手羽元, ベーコン	牛乳, 調理用牛乳, とろけるチーズ	白飯, かたくり粉, 上白糖, チョコケーキ	揚げ油, 炒め油, サラダ油	西洋かぼちゃ, にんじん, ブロッコリー	にんにく, 玉葱, キャベツ, きゅうり	1268 52.3

基本給食実施回数１５回
＊食材料入荷の都合上献立が変わることがあります。

	エネルギー	たんぱく質
基本栄養量	820	30.0
平均栄養量	855	32.4

冬至のかぼちゃ



12月21日は冬至です。給食ではかぼちゃを使った「パンプキンシチュー」を出します。冬至は一年の中で、昼が一番短く、夜が長い日です。冬至にはかぼちゃやこんにゃくを食べて柚子湯に入る習慣があります。冬至にかぼちゃを食べるのは、中風（脳卒中）や風邪を引かないとか金運を祈願する意味があるようです。現代的に解釈すると、緑黄色野菜の少ない冬にカロテンやビタミンの多く含まれるかぼちゃを食べ、風邪等への抵抗力をつけようとしたものかもしれません。実際にかぼちゃには、体内でビタミンに変化するカロテンがたっぷり含まれています。ビタミンAは、動脈硬化の予防(中風予防)になるだけでなく、皮膚や粘膜、視力などにも関係しています。

冬至に「柚子湯」に入るわけ・・・

寿命が長く病気にも強い柚子の木にならって、柚子風呂に入って無病息災を祈る風習になったと言われています。実際柚子湯は風邪予防にも効果が高いようです。こんにゃくを食べるのは一年間たまったの砂下ろしをするためだといわれています。