



12月 給食だより



日曜	献立名		おもに使われる食品名			アレルギー物質該当原材料名 (食品表示法に基づく28品目)	kcal エネルギー	g たん白質
	お	か	熱や力になる食品(きいろ)	血や肉になる食品(あか)	体の調子を整える食品(みどり)			
1 金	ごはん	牛乳 豆腐のピリ辛スープ チキンカツ ソース ポイルブロッコリー ノンエッグマヨネーズ	ごはん	牛乳 とりにく とうふ チキンカツ	しょうが にんにく きくらげ チンゲンサイ ねぎ	乳 ごま・大豆・鶏肉・豚肉・牛肉・ゼラチン 小麦・大豆・鶏肉 大豆・りんご	714	27.4
			ごはん	ごはん	ブロッコリー	大豆	832	31.7
4 月	ごはん	牛乳 マーボ豆腐 肉シュウマイ(小2個・中2個) もやしと茗わかめのナムル ナムルドレッシング	ごはん	牛乳 ふたにく とうふ みそ 肉シュウマイ 茗わかめ	しょうが にんにく しいたけ たまねぎ にんにく	乳 ごま・小麦・大豆・豚肉・牛肉・ゼラチン 小麦・大豆・鶏肉・豚肉	793	30.8
			ごはん	ナムルドレッシング	もやし にんにく きゅうり とうもろこし	小麦・大豆・豚肉・鶏肉・ごま	902	34.1
5 火	ごはん	牛乳 豚汁 エビカツ きくらげ入り春雨サラダ 中華ごまドレッシング	ごはん	牛乳 ふたにく とうふ みそ 煮干し粉 エビカツ	ごぼう にんにく だいこん ねぎ	乳 豚肉・大豆 小麦・えび・大豆・鶏肉	685	24.2
			ごはん	黒パン	にんにく きゅうり きくらげ	小麦・大豆・豚肉・鶏肉・ごま・ゼラチン 乳・小麦・大豆	782	27.1
6 水	ごはん	牛乳 冬野菜のシチュー(統一献立) オムレツのデミソースかけ フルーツポンチ	ごはん	牛乳 とりにく ベーコン 牛乳 オムレツ	たまねぎ にんにく ほうさい ブロッコリー たまねぎ みかん缶 バイン缶 黄桃缶 ナタデココ	乳 乳・小麦・大豆・鶏肉・豚肉 卵・大豆・小麦・鶏肉 もも	663	25.9
			ごはん	油 ホワイルウ ジャがいも 油 さとう デミグラスソース	オムレツ	もも	825	30.7
7 木	ごはん	牛乳 厚揚げと白菜のみそ汁 さばのガーリック焼き こまつなの煮ひたし	ごはん	牛乳 厚揚げ みそ 煮干し粉 さばのガーリック漬 油揚げ	にんにく ほうさい ねぎ こまつな	乳 大豆 さば 小麦・大豆	670	26.7
			ごはん	油 ジャがいも カレールウ 油 さつまいも さとう ごま	とりにく 粉チーズ スキムミルク	たまねぎ にんにく にんにく	791	30.8
8 金	ごはん	牛乳 ショア(マスカット) チキンカレー コロコロ大学いも ほうれん草とコーンのソテー	ごはん	牛乳 とりにく とうふ 煮干し粉 ハンバーグ	ごぼう にんにく たけのこ ねぎ しいたけ だいこん キャベツ きゅうり とうもろこし	乳 小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・バナナ ごま・小麦・大豆 小麦・乳・大豆・鶏肉	742	21.3
			ごはん	油 さつまいも さとう ごま	とりにく とうふ 煮干し粉 ハンバーグ	ほうれん草 とうもろこし にんにく たまねぎ	小麦・大豆・鶏肉	878
11 月	ごはん	牛乳 のっぺい汁 ハンバーグのおろしソースかけ ポイル野菜 香ごまドレッシング	ごはん	牛乳 とりにく とうふ 煮干し粉 ハンバーグ	ごぼう にんにく たけのこ ねぎ しいたけ だいこん キャベツ きゅうり とうもろこし	乳 小麦・大豆・鶏肉 大豆・鶏肉・豚肉・ごま・小麦 小麦・卵・大豆・ごま	662	23.4
			ごはん	油 ジャがいも ホワイルウ 油 でんぶん	とりにく ベーコン 粉チーズ 牛乳 とりにく 生妻醤油漬	にんにく たまねぎ かぼちゃ ブロッコリー	乳 乳・小麦・大豆 小麦・大豆・鶏肉 小麦・大豆・鶏肉 小麦・乳・大豆・卵・ごま	779
12 火	ごはん	牛乳 肉じゃが ほきフライ ソース りんご	ごはん	牛乳 ふたにく ほきフライ	にんにく たまねぎ しらたき グリンピース	乳 小麦・大豆・豚肉 小麦・大豆 大豆・りんご りんご	724	28.4
			ごはん	油 ジャがいも さとう	とりにく とうふ 煮干し粉 ハンバーグ	りんご	851	32.9
13 水	ごはん	牛乳 パンプキンシチュー とりのから揚げ ごぼうサラダ	ごはん	牛乳 とりにく ベーコン 粉チーズ 牛乳 とりにく 生妻醤油漬	にんにく たまねぎ かぼちゃ ブロッコリー	乳 乳・小麦・大豆・鶏肉・豚肉 小麦・大豆・鶏肉 小麦・乳・大豆・卵・ごま	779	30.4
			ごはん	油 ジャがいも さとう	とりにく とうふ 煮干し粉 ハンバーグ	ごぼうサラダ とうもろこし	小麦・大豆・鶏肉	957
14 木	ごはん	牛乳 ウェーブワンタンスープ チキンナゲット(小2個・中3個) 三色そぼろ	ごはん	牛乳 ふたにく なるど チキンナゲット とりにく 炒り卵	にんにく キャベツ もやし しょうが にら グリンピース	乳 ごま・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・牛肉・ゼラチン 乳・小麦・大豆・鶏肉 卵・小麦・大豆・鶏肉	702	31.1
			ごはん	油 さとう ごま	とりにく 炒り卵	グリンピース	857	37.4
15 金	ごはん	牛乳 大根とこまつなのみそ汁 メンチカツ ソース しらたきのソテー	ごはん	牛乳 とうふ 煮干し粉 みそ わかめ メンチカツ	だいこん こまつな	乳 大豆 小麦・豚肉 大豆・りんご 小麦・大豆・豚肉・ごま	693	24.9
			ごはん	油 さとう	ふたにく	しょうが にんにく チンゲンサイ たけのこ しらたき	小麦・大豆・豚肉・ごま	797
18 月	ごはん	牛乳 みぞれ汁 さばのみそ煮 ほうれん草ともやしのおひたし しょうゆ	ごはん	牛乳 とりにく さば みそ	ごぼう にんにく こんにゃく だいこん ねぎ みずな しょうが ほうれん草 もやし にんにく	乳 鶏肉・小麦・大豆 さば・大豆 小麦・大豆	654	25.5
			ごはん	油 野菜コロッケ	とりにく とうふ 煮干し粉 みそ わかめ	だいこん えのきたけ たまねぎ	771	29.2
19 火	ごはん	牛乳 豆腐とえのきたけのみそ汁 野菜コロッケ ソース キムタクごはんの具	ごはん	牛乳 とうふ 煮干し粉 みそ わかめ	だいこん えのきたけ たまねぎ	乳 大豆 小麦・大豆 大豆・りんご 豚肉・小麦・大豆・ごま・りんご・ゼラチン	705	24.1
			ごはん	油 ごま	ふたにく	ねぎ つぼ漬け ほうさいキムチ	808	27.6
20 水	ごはん	牛乳 コービーミルク みそラーメンの汁 春巻き こんにゃくサラダ 和風ドレッシング	中華めん	コービーミルク ふたにく みそ 春巻き	しょうが にんにく にんにく たまねぎ もやし にら サラダこんにゃく きゅうり キャベツ	小麦 乳 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・牛肉・ゼラチン・ごま 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・ゼラチン	712	24.8
			ごはん	油 さとう ごま	とりにく ベーコン ハンバーグ	しょうが にんにく にんにく たまねぎ もやし にら	小麦・大豆・豚肉・鶏肉・ごま・ゼラチン	822
21 木	ごはん	牛乳 アルファベットスープ ハンバーグのデミソースかけ ブロッコリーサラダ イタリアンドレッシング クリスマスチョコケーキ(学配)	ごはん	牛乳 とりにく ベーコン ハンバーグ	にんにく たまねぎ キャベツ ビーマン たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー カリフラワー にんにく とうもろこし	乳 乳・小麦・大豆・鶏肉・豚肉 大豆・小麦・鶏肉・豚肉 小麦・大豆・豚肉・鶏肉・りんご 大豆・小麦・鶏肉・豚肉	744	27.0
			ごはん	油 さとう デミグラスソース	とりにく ベーコン ハンバーグ	しょうが にんにく にんにく たまねぎ もやし にら	876	30.9

* 材料入荷の都合による献立変更は、ご了承ください。(給食回数 15回)
加須市の学校給食では食品表示法に基づくアレルギー28品目についてのみ表示しています。コンタミネーションについては、対応していません。
給食献立に関する疑問点、質問等がありましたら、それぞれ所属している小中学校・園に相談の上、給食センターまでご連絡ください。

平均栄養量	小学校	709	26.4
	中学校	835	30.4
基準栄養量	小学校	650	21.2~32.5
	中学校	830	26.9~41.5

記載するアレルギー(特定原材料等及び特定原材料に準ずるもの)

えび	かに	くるみ	小麦	そば	卵	乳
落花生(ピーナッツ)	アーモンド	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ
キウイフルーツ	牛肉	ごま	さけ	さば	大豆	鶏肉
バナナ	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン

加須市内の2つの学校給食センター(加須・騎西)では、季節に合わせて共通したメニュー【統一献立】を取り入れています。
12月のごはんは、騎西地域産コシヒカリを使用しています。

* 今月の地場産物は、「米、だいこん、にんにく、きゅうり、ねぎ、はくさい、ブロッコリー、こまつな、きくらげ」の予定です。



【材料】

材料名	1人分	4人分
豚肉（小間切れ）	10g	40g
にんじん（千切り）	5g	20g
もやし	10g	40g
たけのこ水煮（千切り）	5g	20g
にら（3cm幅）	2g	8g
ビーフン（乾麺）	5g	20g
ごま油	1g	4g
オイスターソース	1.5g	6g
中華だし	0.2g	0.8g
しょうゆ	A	0.3g 1.2g
砂糖	0.1g	ひとつまみ
カレー粉	0.1g	ひとつまみ
塩こしょう	少々	少々

【作り方】

- ①ビーフンはパッケージの表記通りにゆでしておく。
- ②フライパンにごま油を入れ、豚肉を炒める。
- ③豚肉の色が変わったら、にんじん、たけのこを炒める。
- ④もやし、にらを加えて炒める。
- ⑤もやしが生になりしてきたら、①のビーフンとAを加え、全体に味をなじませる。



● POINT ●

ビーフンをゆでるときに、最後に油を少量入れると、めんがほぐれやすくなります。

【栄養価】

(1人当たり)	
エネルギー	塩分量
65kcal	0.3g

レシピは加須市のHPでもご覧いただけます。過去のレシピも掲載しています。ぜひご家庭でも作ってみてください。



★冬休みを元気に過ごすためのポイント★

★こまめに手を洗う

★早寝・早起きを心がける

★冬が旬の野菜や果物を取り入れる

★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる

★適度に体を動かす

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、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気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、幸運になるといいうい伝えもあります。

かぼちゃ (なんきん)

れんこん

にんじん

あずき

かんてん

うどん

各地の特色あるお雑煮を見てみよう

※参考資料：農林水産省「うちの郷土料理」

<p>岩手県 さんりくえんがんほくぶちいき (三陸沿岸北部地域)</p> <p>くるみ雑煮</p> <p>しょうゆ味の汁に、サケや凍り豆腐、根菜類、焼いた角餅を入れる。もちは取り出して「くるみだれ」を付けて食べる。</p>	<p>宮城県 せんたいちいき (仙台地域)</p> <p>仙台雑煮</p> <p>焼きハゼのだしに、大根・にんじん・ごぼうを細切りにして湯通しした「引き菜」と、せり、いくら、焼いた角餅を入れる。だしをとった焼きハゼものをせる。</p>	<p>千葉県 かすさちいき (上総地域)</p> <p>はば雑煮</p> <p>焼いたりゆでたりした角餅をお椀に入れて、カツオのだしと、はばのり、青のり、カツオ節をたっぷりかける。</p>
<p>愛知県</p> <p>雑煮</p> <p>しょうゆ味の汁に、焼かない角餅と伝統野菜の「餅菜」、鶏肉を入れる。餅菜は小松菜に似ている野菜で、「正月菜」とも呼ばれる。</p>	<p>大阪府</p> <p>白味噌雑煮</p> <p>白みそ仕立ての汁に、焼かない丸餅、大根、にんじん、里いもなどを入る。野菜は「角が立たず、円満に過ごせるように」という縁起を担ぎ、輪切りにする。</p>	<p>島根県 とうぶちいき (東部地域)</p> <p>小豆雑煮</p> <p>小豆を煮た汁に、焼かない丸餅を入れる。元日には岩のり入りの「すまし雑煮」を食べ、正月2日に「小豆雑煮」を食べる地域もある。</p>
<p>山口県 (萩市)</p> <p>かぶ雑煮</p> <p>しょうゆ味の汁に、丸餅、かぶ、みつ葉、細く切ったスルメや昆布を入れる。</p>	<p>香川県</p> <p>あんもち雑煮</p> <p>白みそ仕立ての汁に、輪切りにした大根、金時にんじん、豆腐、甘いあん入りの丸餅を入れる。最後に青のりを振りかけて食べる。</p>	<p>福岡県 (博多地域)</p> <p>博多雑煮</p> <p>焼きアゴのだしに、ブリ、丸餅、伝統野菜の「かつお菜」、かまぼこ、里いも、にんじん、大根、しいたけなどを入れる。</p>



沖縄県には、お雑煮を食べる食文化はなく、豚肉の内臓を使った「中身汁」を食べます。



代々受け継がれてきたものだけではなく、時代の流れに合わせて新しいお雑煮も誕生しています。地域色豊かで多種多様なお雑煮は、大切にしていきたい日本の食文化の一つです。

あなたの家では、どんな「お雑煮」を食べますか？

