



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 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 ごま油 油 ノンエッグマヨネーズ	とりにく とうふ チキンカツ	しょうが にんじん きくらげ チンゲンサイ ねぎ	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 ブロッコリー 大豆	454	16.1		
4	月	ごはん マーボー豆腐 肉シュウマイ(2個) もやしと茎わかめのナムル ナムルドレッシング	ごはん ごま油 でんぶん さとう ナムルドレッシング	ぶたにく とうふ みそ 肉シュウマイ 茎わかめ	しょうが にんにく しいたけ たまねぎ にんじん もやし にんじん きゅうり とうもろこし	ごま・小麦・大豆・豚肉・牛肉・ゼラチン 小麦・大豆・鶏肉・豚肉 小麦・大豆・鶏肉・りんご・ごま	466	16.2		
5	火	ごはん 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 油 じゃがいも 油 春雨 中華ごまドレッシング	ぶたにく とうふ みそ 煮干し粉 エビカツ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ にんじん きゅうり きくらげ	豚肉・大豆 小麦・えび・大豆・鶏肉 小麦・大豆・鶏肉・りんご・ごま	434	12.8		
6	水	黒パン 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	黒パン 油 ホワイトルウ じゃがいも 油 さとう デミグラスソース	とりにく ベーコン 牛乳 オムレツ	たまねぎ にんじん はくさい 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・小麦・大豆 乳・小麦・大豆・鶏肉・豚肉 卵・大豆・小麦・鶏肉 もも	431	15.2		
7	木	ごはん 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 油 じゃがいも 油 中華ごまドレッシング	厚揚げ みそ 煮干し粉 さばのガーリック漬け 油揚げ	にんじん はくさい ねぎ こまつな	大豆 さば 小麦・大豆	420	15.5		
8	金	ごはん 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 油 じゃがいも カレールウ 油 さつまいも さとう ごま 油	とりにく 粉チーズ スキムミルク	たまねぎ にんじん にんにく ほうれん草 とうもろこし にんじん たまねぎ	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	477	11.2		
11	月	ごはん 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 油 さとも でんぶん さとう ごま 香ごまドレッシング	とりにく とうふ 煮干し粉 ハンバーグ	ごぼう にんじん 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	小麦・大豆・鶏肉 大豆・小麦・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・大豆・ごま	412	12.9		
12	火	ごはん 肉じゃが ほきフライ ソース りんご	ごはん じゃがいも さとう ほきフライ	ぶたにく ほきフライ	にんじん たまねぎ しらたき グリンピース りんご	小麦・大豆・豚肉 小麦・大豆 大豆・りんご りんご	470	17.0		
13	水	ごはん 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 油 じゃがいも ホワイトルウ 油 でんぶん	とりにく ベーコン 粉チーズ 牛乳 とりにく生姜醤油漬け	にんじん たまねぎ かぼちゃ ブロッコリー ごぼうサラダ とうもろこし	乳・小麦・大豆 乳・小麦・大豆・鶏肉・豚肉 小麦・大豆・鶏肉 小麦・乳・大豆・卵・ごま	524	18.9		
14	木	ごはん ウェーブワンタンスープ チキンナゲット(2個) 三色そばろ	ごはん ごま油 ウェーブワンタン さとう ごま	ぶたにく なんと チキンナゲット とりにく 炒り卵	にんじん キャベツ もやし しょうが いら グリーンピース	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	420	17.6		
15	金	ごはん 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 油 ごま油 さとう	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 しょうが にんじん チンゲンサイ たけのこ しらたき	大豆 小麦・豚肉 大豆・りんご 小麦・大豆・豚肉・ごま	461	14.9		
18	月	ごはん 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 でんぶん さとう	とりにく さば みそ	ごぼう にんじん 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 にんじん	鶏肉・小麦・大豆 さば・大豆 小麦・大豆	406	14.6		
19	火	ごはん 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 油 野菜コロッケ 油 ごま	とうふ 煮干し粉 みそ わかめ ぶたにく	だいこん えのきたけ たまねぎ ねぎ つぼ漬け はくさいキムチ	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	474	14.4		
20	水	中華めん 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 油 さとう ごま 油 和風ドレッシング	ぶたにく みそ 春巻き	しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし いら サラダこんにゃく きゅうり キャベツ	小麦 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	447	14.6		
21	木	ごはん 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 クリスマスいちごケーキ(学配)	ごはん じゃがいも アルファベットマカロニ 油 さとう デミグラスソース イタリアンドレッシング クリスマスいちごケーキ	とりにく ベーコン ハンバーグ	にんじん 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 にんじん とうもろこし	乳・小麦・大豆・鶏肉・豚肉 小麦・大豆・鶏肉・豚肉 大豆	486	18.9		
* 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)							平均栄養量	幼稚園	452	15.4
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。										

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、にんじん、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、幸運になるという言い伝えもあります。

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 （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 （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 （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 （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？

