小学校
令和8年度



12月給食予定献立表

加須市教育委員会学校給食課
（加須学校給食センター）
TEL０４８０－６８－３７５５

日	曜	献立名	おもに使われる食品名 おもにエネルギーのもとになる食品（きいろ）	おもに体をつくるもとになる食品（あか）	おもに体の調子をととのえるもとになる食品（みどり）	アレルゲン物質該当原材料名（食品表示法に基づく28品目）	栄養価 エネルギー kcal	栄養価 蛋白質 g
1	火	ロールパン	ロールパン			小麦 大豆		
		牛乳		牛乳		乳		
		ボンゴレスパゲッティ	オリーブオイル スパゲッティ	あさり ベーコン	にんにく にんじん たまねぎ しめじ パセリ	鶏肉 豚肉 小麦 大豆	678	28.8
		チーズオムレツ		チーズオムレツ		卵 乳 大豆		
		チリコンカン	油 さとう	ぶた肉 大豆 ひよこ豆 大豆ミート	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト	りんご 鶏肉 豚肉 小麦 大豆		
2	水	ごはん	米					
		牛乳		牛乳		乳		
		いなかじる	油	生揚げ みそ 煮干し粉	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ほうれんそう	大豆	653	25.7
		あじのなんばんづけ	油 ごま油 さとう	あじでんぷん付き	ねぎ にんにく	小麦 ごま 大豆		
		ビーフンいため	ビーフン ごま油	ぶた肉	しいたけ にんじん たまねぎ もやし ピーマン	ごま 鶏肉 豚肉 小麦 大豆		
3	木	ごはん	米					
		牛乳		牛乳		乳		
		どさんこじる	じゃがいも	ぶた肉 とうふ みそ	にんにく にんじん たまねぎ もやし とうもろこし	豚肉 大豆	658	28.8
		とりのてりやき	さとう でんぷん	とり肉生姜醤油漬け		鶏肉 小麦 大豆		
		あおなとちくわのにびたし	さとう	ちくわ	にんじん こまつな えのきだけ	小麦 大豆		
4	金	カレーピラフ	米 じゃがいも 油 さとう		グリンピース とうもろこし たまねぎ 赤ピーマン			
		ジョアマスカット		ジョアマスカット		乳		
		ふゆやさいのシチュー	油 さといも ベシャメルルウ	とり肉 チーズ 牛乳	にんじん たまねぎ だいこん かぶ はくさい ブロッコリー マッシュルーム パセリ	鶏肉 小麦 大豆 乳	695	24.8
		れんこんメンチカツ	油	れんこんメンチカツ		鶏肉 小麦 豚肉 大豆		
		ソース				小麦 りんご 大豆		
		だいずもやしときゅうりのサラダ	たまねぎドレッシング		だいずもやし きゅうり にんじん	りんご 大豆		
7	月	ごはん	米					
		牛乳		牛乳		乳		
		ごもくマーボーどうふ	油 さとう でんぷん	ぶた肉 みそ とうふ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ はくさい たけのこ	鶏肉 豚肉 小麦 ゼラチン 大豆	658	26.0
		えびシューマイ2こ		えびシューマイ		えび 小麦		
		やさいとこんにゃくのごまあえ	ごま さとう		ほうれんそう にんじん こんにゃく	小麦 ごま 大豆		
8	火	ライスボールパン	ライスボールパン			小麦 大豆		
		牛乳		牛乳		乳		
		ラビオリスープ	オリーブオイル ラビオリ さとう	ウインナー	にんじん たまねぎ キャベツ トマト パセリ にんにく	鶏肉 豚肉 小麦 大豆	713	27.4
		クリスピーフライドチキン	でんぷん 小麦粉 油 コーンフレーク	とり肉		小麦 鶏肉		
		ポテトサラダ	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ		にんじん とうもろこし えだまめ	大豆		
9	水	ごはん	米					
		あじつけのり		のり		小麦 大豆 えび		
		牛乳		牛乳		乳		
		はくさいとこんさいのみそしる	さといも	とうふ 油揚げ みそ 煮干し粉	にんじん だいこん はくさい	大豆	615	30.0
		ほっけのピリからやき		ほっけピリ辛漬け		ごま さけ 小麦 大豆		
		カラフルいりたまご	油 さとう	とり肉 たまご 大豆フレーク	しいたけ にんじん たけのこ えだまめ とうもろこし	鶏肉 卵 小麦 大豆		
10	木	ちゅうかめん	中華めん			小麦		
		牛乳		牛乳		乳		
		みそラーメンじる	油 ごま油	ぶた肉 みそ	しょうが にんにく もやし とうもろこし メンマ にら ねぎ にんじん たまねぎ	鶏肉 ごま 豚肉 小麦 大豆	645	26.4
		たこメンチ	油	たこメンチ		小麦 大豆		
		はちみつレモンゼリーポンチ	ナタデココ はちみつレモンゼリー		もも パイナップル みかん	もも		
11	金	ちゃめし	米			小麦 大豆		
		牛乳		牛乳		乳		
		かんさいふうおでん	じゃがいも	こんぶ えびボール ちくわ えだまめとじゃこの揚げボール	こんにゃく だいこん にんじん	えび 小麦 さば 大豆	635	21.8
		ささみののりしおあげ	油	ささみののり塩揚げ		鶏肉 小麦 大豆		
		キャベツときゅうりのそくせきづけ	さとう ごま		キャベツ にんじん きゅうり しょうが	小麦 大豆 ごま		
14	月	ごはん	米					
		牛乳		牛乳		乳		
		ちゃんぽんスープ	油	さつまあげ	にんじん もやし たまねぎ キャベツ とうもろこし しょうが にんにく	鶏肉 小麦 豚肉 ゼラチン 大豆	609	21.4
		やきぎょうざ2こ		ぎょうざ		鶏肉 小麦 豚肉 大豆		
		キムタクいため	ごま油	ぶた肉	ねぎ こんにゃく 白菜キムチ にら たくあん	豚肉 小麦 ごま		
15	火	こどもパンスライス	こどもパン			小麦 大豆		
		牛乳		牛乳		乳		
		アポスープ	オリーブオイル でんぷん	ハム たまご	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ	鶏肉 卵 豚肉 小麦 大豆	598	24.6
		とんかつのソースかけ	油 さとう	とんかつ		りんご 小麦 豚肉 大豆		
		じばさんにんじんのフレンチサラダ	油 さとう		にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし	小麦		
16	水	ごはん	米					
		牛乳		牛乳		乳		
		くきわかめいりちゅうかスープ	はるさめ ごま油	なると 茎わかめ	にんじん たまねぎ もやし きくらげ チンゲンサイ しょうが	鶏肉 ごま 豚肉 小麦 大豆	663	25.3
		とりのからあげ	でんぷん 油	とり肉生姜醤油漬け		鶏肉 小麦 大豆		
		ちゅうかやさいいため	でんぷん 油 さとう	ぶた肉 生揚げ	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ブロッコリー	豚肉 小麦 大豆		
17	木	ごはん	米					
		牛乳		牛乳		乳		
		なめこのみそれじる		とり肉 とうふ	にんじん はくさい なめこ だいこん ねぎ	小麦 鶏肉 大豆	658	27.8
		さわらのみそだれかけ	さとう でんぷん	さわら みそ	しょうが	大豆		
		じゃがいものそぼろに	じゃがいも 油 でんぷん さとう	ぶた肉	にんじん たまねぎ グリンピース	豚肉 小麦 大豆		
18	金	ごはん	米					
		ヨーグルトドリンク		飲むヨーグルト		乳		
		かおりぶたカレー	油 じゃがいも カレールウ	ぶた肉(香り豚) 豆乳	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト りんご	りんご 鶏肉 豚肉 小麦 大豆	705	21.9
		やきウインナー2ほん		ウインナー		豚肉		
		もやしのナムル	ナムルドレッシング		もやし にんじん きゅうり	鶏肉 ごま 小麦 豚肉 大豆		
21	月	ごはん	米					
		牛乳		牛乳		乳		
		なんきんのとんじる		ぶた肉 とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく たまねぎ かぼちゃ	豚肉 大豆	649	24.8
		ホキのゆずソースかけ	油 さとう	ホキでんぷん付き	ゆず	小麦 大豆		
		うんもりサラダ	塩中華ドレッシング	寒天	れんこん きゅうり にんじん ごまつな			
22	火	ごはん	米					
		牛乳		牛乳		乳		
		すきやきふうに	油 じゃがいも さとう	ぶた肉 とうふ	にんじん たまねぎ こんにゃく えのきだけ はくさい ねぎ	豚肉 小麦 大豆	683	26.0
		あつやきたまご		厚焼きたまご		卵 小麦 大豆		
		きりぼしだいこんとハムのいためナムル	ごま油 さとう ごま	ハム	切干大根 にんじん もやし ほうれんそう にんにく	ごま 鶏肉 豚肉 小麦 大豆		
23	水	クロワッサン	クロワッサン			小麦 大豆		
		牛乳		牛乳		乳		
		コーンチャウダー	油 じゃがいも ベシャメルルウ	ベーコン 牛乳 スキムミルク	にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ	鶏肉 豚肉 小麦 大豆 乳	685	23.5
		もみのきハンバーグの ケチャップソースかけ	さとう 小麦粉	ハンバーグ		りんご 鶏肉 豚肉 小麦 大豆		
		グリーンサラダ	イタリアンドレッシング		きゅうり キャベツ ブロッコリー にんじん			
		○こめこのクリスマスチョコケーキ	米粉のチョコケーキ			大豆		







原道小からのリクエスト献立

※ 材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。
※ ○印の献立は、業者から直接学校に配送されるものです。
※ 加須市内の給食センター（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。
※今年度より、一部のパンについて、乳不使用となりました。献立表の「アレルゲン物質該当原材料名」でご確認ください。

※ 今月の地場産物は
【米、ふるさと味噌、きゅうり、ねぎ、キャベツ、白菜、にんじん、キクラゲ、香り豚】です。

※ アレルギー表示は、特定原材料及び特定原材料に準ずるもの28品目を記載しています。

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

17回	平均栄養量	659	25.6
	基準栄養量	650	21.2～32.5

１２月のご飯は
加須産コシヒカリ
を使用しています。





加須市教育委員会
学校給食課
加須学校給食センター
騎西学校給食センター

今年も残りわずかとなりました。寒さが本格的になり、かぜやインフルエンザなどの感染症が流行しやすい季節です。かぜなどを予防するためには、「栄養バランスのよい食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠」を心がけるほか、手洗いやうがいをすることが大切です。

今月の食育だよりでは、かぜ予防や手洗いのポイント、かぜをひいてしまった時の食事などについて紹介します。

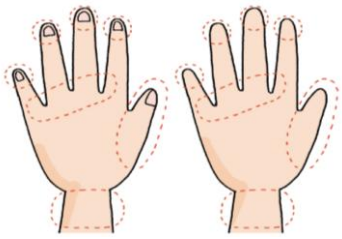
今年はかぜをひきま宣言！ かぜ予防のポイント





石けんを使って手を洗おう

手洗いは手軽にできる感染症予防の一つです。手洗いで洗い残しが多い部分は、指先や爪の間、指の間、親指、手首などです。石けんやハンドソープを使って、手のひら、手の甲、指先と爪の間、指の間、親指、手首をしっかりと洗う習慣を身につけましょう。





症状別 かぜをひいた時の食事

発熱・寒気



発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。

鼻水・鼻づまり



温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

せき・のどの痛み



のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

下痢・吐き気



胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。

冬至にゆず湯とかぼちゃ



今年は、12月22日が冬至です。

冬至は1年のうち、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にゆずを浮かべたふろ（ゆず湯）に入ったり、かぼちゃを食べたりするとかぜをひかないといわれています。



☆ 今月のセンター統一メニューは「冬野菜のシチュー」です。白菜、ブロッコリー、大根などの冬を代表する野菜をたくさん入れて、野菜の甘さが引き立たつように仕上げます。お楽しみに！！

