



# 12月分学校給食予定献立表（小学校）



令和4年度

給食目標：きれいに手を洗おう



ふじみ野市なの花学校給食センター  
ふじみ野市あおぞら学校給食センター

日 曜	献立名	食 品 名	エネルギーたんぱく質
1 木	ごはん	ごはん	653 kcal 30.8 g
	ちんげん菜のスープ	米油、とり肉、酒、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、しょうが、しいたけ、大根、かまぼこ（すけそうたら、でんぶん、砂糖、発酵調味料、塩、みりん）、自然塩、白こしょう、しょうゆ、でんぶん、ちんげん菜	
	てり焼きハンバーグ	ハンバーグ（ぶた肉、とり肉、玉ねぎ、大豆たんぱく、ラード、砂糖、でんぶん、ポークエキス、発酵調味料、塩、加工油脂、チキンブイヨン）、しょうゆ、きび砂糖、みりん、でんぶん	
	焼き肉ごはんの具	米油、トウバンジャン（唐辛子、塩、そら豆みそ、酒）、にんにく、しょうが、ぶた肉、酒、にんじん、もやし、きび砂糖、しょうゆ、みそ、にら、ごま	
2 金	茶めし	米、出しこんぶ、しょうゆ、自然塩、酒、米油	741 kcal 31.3 g
	おでん	かつおぶし、むすびこんぶ、酒、自然塩、しょうゆ、みりん、こんにゃく、さつま揚げ（たちうお、すけそうたら、いとよりだい、えそ、でんぶん、砂糖、みりん、塩、菜種油）、焼きちくわ（たら、でんぶん、小麦たんぱく、大豆たんぱく、大豆油、砂糖、塩、魚介エキス（えそ・ぐち））、揚げボール（いとよりだい、ぐち、たちうお、でんぶん、砂糖、みりん、塩、菜種油）、大根、にんじん、じゃがいも、うずら卵	
	いかのつけ揚げ	いか、きび砂糖、みりん、しょうゆ、でんぶん、米油	
	ヨーグルト	ヨーグルト（生乳、砂糖、乳製品、乳酸菌）	
5 月	地粉うどん	地粉うどん（小麦粉、塩）	673 kcal 27.2 g
	すき焼き風うどんの汁	米油、ぶた肉、酒、にんじん、かつおぶし、出しこんぶ、しいたけ、しらたき、厚揚げ、白菜、玉子（小麦粉、小麦たんぱく、白玉粉）、きび砂糖、しょうゆ、みりん、自然塩、長ねぎ	
	かぼちゃのそぼろあんかけ（2）	かぼちゃ、米油、しょうが、ぶた肉、酒、しょうゆ、きび砂糖、でんぶん	
	カリカリきなこ豆	大豆、砂糖、自然塩、きな粉	
6 火	ごはん	ごはん	757 kcal 22.9 g
	ハヤシライス	米油、しょうが、にんにく、ぶた肉、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、とりガラ、小麦粉、バター（生乳、塩）、牛乳、ハヤシフレーク（小麦粉、加工油脂、砂糖、塩、コーンスターチ、トマトペースト、オニオンパウダー、大豆たんぱく、カラメル）、トマトピューレ、トマトケチャップ、ウスターソース（トマト、玉ねぎ、にんじん、ねぎ、マッシュルーム、にんにく、シャロット、砂糖、酢、塩）、デミグラスソース（チキンストック、玉ねぎ、ルウ（小麦、パーム油）、トマト、赤ワイン、大豆油、チキンオイル、砂糖、塩、ぶたたんぱく、水あめ、カラメル）、きび砂糖、自然塩、白こしょう	
	ふじみ野メンチカツ	ふじみ野市産小松菜入りメンチカツ（パン粉（大豆）、小麦粉、でんぶん、玉ねぎ、とり肉、ぶた肉、小松菜、しょうゆ、塩、こしょう、砂糖、生姜）、米油	
	りんご	りんご	
	クラスソース	ソース（りんご、トマト、玉ねぎ、にんじん、にんにく、砂糖、酢、塩、しょうゆ、でんぶん）	
7 水	クロワッサン	クロワッサン（小麦粉、乳糖、ホエイパウダー、砂糖、塩、マーガリン（乳・大豆）、米こうじ）	689 kcal 25.0 g
	わかめのペペロンチーノ	オリーブ油、唐辛子、にんにく、ウイナーソーセージ（ぶた肉、塩、砂糖）、にんじん、玉ねぎ、しめじ、わかめ、しょうゆ、自然塩、黒こしょう、スパゲティ（小麦粉）、米油	
	フィレオチキン	フィレオチキン（とり肉、でんぶん（小麦・大豆）、コーンフラワー、小麦粉、コーングリッツ、パン粉、塩、砂糖、大豆油、パーム油）	
	ゼリーポンチ	レモンゼリー（砂糖、粉あめ、レモン果汁）、サイダー風カットゼリー（砂糖、レモン果汁）、みかん缶	
	コーヒー牛乳	コーヒー牛乳（生乳、砂糖、コーヒー、乳製品）	
8 木	ごはん	ごはん	635 kcal 28.4 g
	大根とさといものうま煮	米油、ぶた肉、酒、にんじん、大根、しらたき、さつま揚げ（たちうお、すけそうたら、いとよりだい、えそ、でんぶん、砂糖、みりん、塩、菜種油）、かつおぶし、出しこんぶ、さといも、しょうゆ、きび砂糖、みりん、いんげん	
	さばの一夜干し	さばの一夜干し（さば、塩）	
	ほうれん草の白和え	とうふ、ほうれん草、にんじん、こんにゃく、しょうゆ、きび砂糖、みりん、自然塩、みそ、ごま	
9 金	ごはん	ごはん	678 kcal 28.8 g
	とうふのくす汁	米油、とり肉、酒、にんじん、ごぼう、かつおぶし、出しこんぶ、大根、とうふ、自然塩、しょうゆ、でんぶん、長ねぎ	
	とり肉のごまだれかけ	とり肉のたつた揚げ（とり肉、水あめ、しょうゆ、でんぶん、小麦粉、米粉、大豆たんぱく、大豆油、カラメル）、米油、しょうゆ、きび砂糖、みりん、ごま、でんぶん	
	おふのチャンプルー	米油、ぶた肉、酒、にんじん、玉ねぎ、もやし、車ひ（小麦粉、小麦たんぱく）、しょうゆ、みりん、きび砂糖、自然塩、黒こしょう、にら、いり卵（卵、大豆油、砂糖、塩、でんぶん発酵調味料、でんぶん）、けずりぶし	
12 月	ホット中華めん	ホット中華めん（小麦粉、塩、かんすい）	596 kcal 22.7 g
	タンめんのスープ	ごま油、しょうが、ぶた肉、酒、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、白菜、もやし、ホールコーン、自然塩、白こしょう、しょうゆ、でんぶん、ラー油（ごま油、とうもろこし油、香辛料）、長ねぎ	
	ポークしゅうまい（2）	ポークしゅうまい（ぶた肉、玉ねぎ、パン粉、でんぶん、生姜、砂糖、塩、ポークエキス、小麦粉、水あめ）	
	みかん	みかん	
13 火	ごはん	ごはん	649 kcal 22.1 g
	五目ワタンスープ	米油、ぶた肉、にんじん、とりガラ、玉ねぎ、ローリエ、もやし、なると（すけそうたら、いとよりだい、でんぶん、塩、砂糖）、たけのこ、ワタンの皮（小麦粉、塩）、自然塩、しょうゆ、黒こしょう、小松菜、ごま油、ラー油（ごま油、とうもろこし油、香辛料）	
	焼きぎょうざ（2）	ぎょうざ（キャベツ、小麦粉、とり肉、ぶた肉、ラード、玉ねぎ、にら、大豆たんぱく、菜種油、ごま油、塩、酒、オイスターソース、でんぶん、もち米粉、しょうゆ、ポークエキス、大豆粉、砂糖、サフラワー油、乳化剤（大豆））	
	キムタクチャーハンの具	ごま油、ぶた肉、にんじん、キムチ（白菜、大根、唐辛子、にんにく、にんじん、長ねぎ、生姜、塩、砂糖、昆布）、たくあん（大根、砂糖、発酵調味料、塩、酢、梅酢）、しょうゆ、テンメンジャン（みそ、砂糖、大豆油、ごま油、発酵調味料、カラメル、塩）、万能ねぎ	
14 水	ココア揚げパン	ココアパン（小麦粉、マーガリン、砂糖、脱脂粉乳、塩）、米油、純ココア、砂糖、自然塩	643 kcal 23.4 g
	ABCスープ	米油、にんにく、セロリ、ぶた肉、白ワイン、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、ローリエ、じゃがいも、トマト、大豆、マカロニ（小麦粉）、自然塩、しょうゆ、白こしょう、パセリ	
	ほうれん草のキッシュ	ほうれん草のキッシュ（卵、かつお昆布だし、ほうれん草、ベーコン（大豆）、チーズ、砂糖、でんぶん、玉ねぎ、酢、しょうゆ、みりん、塩、菜種油）	
	ピーチゼリー	ピーチゼリー（水あめ、砂糖、ピーチ果汁、寒天）	
	クラスケチャップ	トマトケチャップ	
15 木	ごはん	ごはん	575 kcal 21.8 g
	小松菜のそぼろ汁	米油、しょうが、ぶた肉、酒、にんじん、かつおぶし、出しこんぶ、白菜、もやし、しいたけ、しょうゆ、自然塩、でんぶん、小松菜	
	ほっけのたつた揚げ	ほっけのたつた揚げ（ほっけ、でんぶん、しょうゆ、生姜、酒、みりん）、米油	
	ごぼうのかみかみ カレードressingサラダ	キャベツ、にんじん、ごぼう、ホールコーン、米油、玉ねぎ、カレー粉、きび砂糖、自然塩、白こしょう、米酢	

学校給食費（12月分） 口座振替日は **1月4日（水）** です。☆給食費はすべて食材費です。ご理解ご協力をお願いします。



# 12月分学校給食予定献立表（小学校）



令和4年度

給食目標：きれいに手を洗おう



ふじみ野市なの花学校給食センター  
ふじみ野市あおぞら学校給食センター

日	曜	献立名	食品名	エネルギーたんぱく質
16	金	ごはん	ごはん	645 kcal 24.4 g
		ポテトボールスープ	ごま油、ぶた肉、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、しょうが、白菜、ポテトボール（じゃがいも、でんぷん、塩）、自然塩、黒こしょう、しょうゆ、ちんげん菜	
		とり肉のゆずジャム焼き	とり肉、自然塩、白こしょう、しょうゆ、酒、ゆずジャム（ゆず、はちみつ）、米油	
		海と畑のソテー	米油、にんじん、まぐろツナ（きはだまぐろ、大豆油、野菜エキス（えんどう・にんじん）、塩）、ホールコーン、ひじき、キャベツ、香りごまドレッシング（ごま油、砂糖、水あめ、しょうゆ、ごま、酢、塩）、しょうゆ、七味唐辛子（唐辛子、陳皮、ごま、青のり、麻の実、けしの実、山椒）	
19	月	地粉うどん	地粉うどん（小麦粉、塩）	630 kcal 21.9 g
		カレーなんばんうどんの汁	米油、しょうが、ぶた肉、酒、にんじん、玉ねぎ、かつおぶし、出しこんぶ、なると（すけそうたら、いとよりだい、でんぷん、塩、砂糖）、油揚げ、きび砂糖、自然塩、黒こしょう、しょうゆ、パーモントルウ（小麦粉、ラード、砂糖、塩、カレーパウダー、でんぷん、玉ねぎ、脱脂粉乳、トマト、チーズ、ミルクカルシウム、バナナ、しょうゆ、はちみつ、粉乳小麦粉ルウ、ソース、脱脂大豆、ココア、バターミルクパウダー、昆布エキス、りんご、にんにく、ポークエキス、ブラウンルウ、カラメル、乳化剤（大豆）、香料（乳））、カレー粉、でんぷん、長ねぎ	
		じゃがバターちやくきん	じゃがバターちやくきん（じゃがいも、卵、小麦粉、でんぷん、砂糖、菜種油、グリーンピース、塩、バター、かつおだし）	
		りんご	りんご	
20	火	ツイストパン	ツイストパン（小麦粉、砂糖、ショートニング、脱脂粉乳、塩）	812 kcal 24.6 g
		冬野菜のシチュー	米油、ぶた肉、白ワイン、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、とりガラ、ローリエ、白菜、かぶ、バター（生乳、塩）、小麦粉、牛乳、自然塩、しょうゆ、白こしょう、チーズ、生クリーム、パセリ	
		とり肉のから揚げ	とり肉、しょうが、しょうゆ、酒、でんぷん、米油	
		コーンのパリパリサラダ（香味塩ドレッシング和え）	キャベツ、にんじん、ホールコーン、きゅうり、香味塩ドレッシング（水あめ、砂糖、酢、塩、ごま油、玉ねぎ、ねぎ、チキンエキス、発酵調味料、小麦たんぱく、にんにく、しょうゆ、こしょう、しょうが、レモン果汁）、揚げめん（小麦粉、植物油、塩、かんすい、でんぷん）	
		* ふるふるいちご	ふるふるいちご（でんぷん、いちご、砂糖、脱脂粉乳、寒天、乳酸菌）	
21	水	チキンピラフ	米油、セロリ、とり肉、にんじん、玉ねぎ、ホールコーン、自然塩、白こしょう、白ワイン、しょうゆ、パプリカパウダー、米、えだ豆	720 kcal 26.1 g
		マカロニスープ☆	米油、にんにく、ぶた肉、白ワイン、にんじん、とりガラ、玉ねぎ、ローリエ、キャベツ、マカロニ（小麦粉）、大根、自然塩、白こしょう、しょうゆ、パセリ	
		星型ハンバーグ	星型ハンバーグ（とり肉、ぶた肉、玉ねぎ、大豆たんぱく、ラード、トマトケチャップ、砂糖、植物油、じゃがいも、にんにく、生姜、塩、でんぷん）、トマトケチャップ、ソース（トマト、にんじん、玉ねぎ、ねぎ、マッシュルーム、シャロット、にんにく、砂糖、酢、塩、コーンスターチ）、きび砂糖	
		お楽しみケーキ	お楽しみケーキ（豆乳、砂糖、加工油脂、米粉、ココアパウダー、水あめ、植物油、豆乳粉末、こんにゃく粉、でんぷん、発酵調味料、カラメル、乳化剤（大豆））	

上野台小学校  
リクエスト



揚げめんの数  
・1クラス…2袋  
・特別支援学級・職員室…1袋

お楽しみ献立



15回	※ 献立は材料の関係で変更になる場合もあります。 ※ 混ぜごはんの時の米の量は減量となっています。	平均栄養量	673 kcal 25.4 g
	※ 各献立のくわしい使用材料等（工場コンタミネーション、製造ラインコンタミネーションを含む）が知りたい方は、学校給食センターまでお問い合わせ下さい。（なの花学校給食センター☎262-4357）（あおぞら学校給食センター☎261-5564）		栄養基準量

12月給食だより 学校給食費（12月分）口座振替日は 1月4日（水）です。☆給食費はすべて食材費です。ご理解ご協力をお願いします。

## 12月の給食目標 きれいに手を洗おう！

**手洗いを見直そう！**

指先や親指の付け根、手首など、洗い残しの多い部分は念入りに！

泡や汚れが残らないよう、しっかりと洗い流します。

水分はそのままにせず、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。

冬至は、1年のうちで最も昼（日の出から日没まで）の時間が短く、夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。この日を境に、人びとの力も戻ると考え、ゆず湯に入って体を清め、栄養豊富なかぼちゃや、悪いものを払う小豆などを食べて、力をつける習慣ができたそうです。

今年12月22日

\*12月20日（火）に提供の「ふるふるいちご」\*  
振ると食感が変わるドリンクデザートになります。ストローをさす前に15回位を目安に振ってから飲むと…トロトロの食感になります。振らなくてもふるふるの食感を楽しむことができます。好みの食感で、飲んでみてください♪

早いもので、今年も残すところあと1か月となりました。吹く風は冷たく、寒さが身にしみる季節です。年末年始には行事がたくさんありますので、元気に楽しく過ごせるように、手洗い・うがいをしっかりと行い、体調管理には十分気を付けましょう。



**かぼちゃ** 冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれます。夏にとれる野菜ですが、冬まで保存でき、冬の貴重な栄養源であると同時に、長寿の願いを込めて食べられます。

**あずき** 赤い色が邪気（病気や災難を起す悪いもの）を払うとされ、あずき粥や、かぼちゃのいとこ煮などを食べる風習があります。

**「ん」のつく食べ物** 冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるといわれています。伝えもありません。かぼちゃは別名で「なんきん」ともいいます。

**こんにゃく** 「体の砂を払う」とされるこんにゃくを、冬至に食べる地域もあります。

**もうすぐ冬休み！ 食生活のポイント**

- 朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べよう
- 早寝・早起きをして、朝ごはんを必ず食べよう
- おやつは時間と量を決めて食べよう
- 食べ過ぎないように、ゆっくりよくかんで食べよう
- 冬野菜をたっぷり食べよう

今月の地産産物 さといも

ほうれんそう、ながねぎ、にんじん

1月の給食は、1月12日（木）からの開始となります。来年も衛生管理に十分注意して、地場産等を活用した季節感のある献立を提供していきます。よいお年をお迎えください。