



12月の献立表

新座市立東野小学校

家庭数

日付	献立名	おもな食品				エネルギー (kcal) おハク質 (g)
		血や肉や骨をつくる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	そのほか	
2 (月)	牛乳	牛乳				603
	担々めん	豚肉	中華麺 ごま油 米サラダ油 砂糖 練りごま でん粉	しょうが にんにく にんじん 切干大根 たけのこ 干し椎茸 長ねぎ 小松菜	鶏がら(だし) 豚骨(だし) 酒 塩 醤油 テンメンジャン ラー油 トウバンジャン 酢	
	サイダーゼリーポンチ	寒天	砂糖 サイダー	黄桃缶 みかん缶 りんご缶	ワイン ラム酒	
3 (火)	牛乳	牛乳				554
	カレーピラフ	ベーコン レバー入りウインナー	米 米粒麦 米サラダ油	玉ねぎ にんじん マッシュルーム コーン ピーマン	カレー粉 塩 こしょう ワイン ウスターソース 醤油	
	野菜とたまごのスープ	とり肉 卵	米サラダ油 じゃがいも でん粉	玉ねぎ にんじん コーン キャベツ 小松菜	鶏がら(だし) ワイン 塩 こしょう 醤油	
4 (水)	牛乳	牛乳				568
	きのこの炊き込みご飯	油揚げ	米 米粒麦 米サラダ油 砂糖	干し椎茸 しめじ まいたけ にんじん さやいんげん	醤油 酒	
	魚の味噌だれかけ おひたし	メルルーサ	でん粉 薄力粉 なたね油 砂糖		酒 醤油 みそ みりん	
5 (木)	牛乳	牛乳				562
	ナポリタン	Feウインナー チーズ	スパゲッティ 米サラダ油 オリーブ油	にんにく 玉ねぎ にんじん ピーマン	塩 こしょう ウスターソース 中濃ソース ケチャップ トマトピューレ	
	パリパリサラダ	海藻ミックス	米サラダ油 ごま油 ワンタンの皮 なたね油	コーン キャベツ きゅうり	酢 塩 こしょう 醤油	
6 (金)	牛乳	牛乳				620
	ツナそぼろ丼	ツナ 卵	米 米粒麦 米サラダ油 砂糖 ごま	しょうが にんじん	酒 みりん 醤油	
	大根と油揚げのみそ汁	油揚げ		大根 なめこ 長ねぎ 小松菜	煮干し(だし) みそ	
9 (月)	牛乳	牛乳				600
	ひじきご飯	とり肉 ひじき 油揚げ 大豆	米 米粒麦 米サラダ油 砂糖	にんじん 干しいけ	醤油 みりん 酒	
	とり肉のごま揚げ 白菜とかぶのゆずの香和え	とり肉 卵	薄力粉 でん粉 ごま なたね油	にんにく しょうが 白菜 かぶ にんじん ゆず果汁	酒 塩 醤油 塩 醤油	
10 (火)	牛乳	牛乳				558
	黒パン		黒パン(乳使用)			
	ポークシチュー	豚肉	米サラダ油 じゃがいも バター 薄力粉 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん	鶏がら(だし) ワイン 塩 こしょう オールスパイス ケチャップ トマトピューレ	
11 (水)	牛乳	牛乳				572
	わかめごはん	わかめ	米 米粒麦 ごま			
	豚肉とごぼうのキムチ煮 キャベツと大根の即席漬	豚肉 焼き豆腐 うずら卵 昆布	砂糖	ごぼう にんじん キムチ 小松菜 キャベツ 大根	酒 醤油 塩 醤油	
12 (木)	牛乳	牛乳				566
	けんちんうどん	油揚げ	うどん ごま油 りいも	ごぼう 大根 にんじん 長ねぎ 小松菜	けずり節(だし) 酒 醤油	
	ちくわの磯辺揚げ みかん	ちくわ(卵不使用) 卵 青のり	薄力粉 なたね油			
13 (金)	牛乳	牛乳				563
	チャーハン	豚肉 なると(卵不使用) 卵	米 米粒麦 ごま油 米サラダ油	にんにく 長ねぎ にんじん	醤油 塩 こしょう	
	ワンタンスープ	とり肉	米サラダ油 ウェーブワンタン ごま油	にんじん もやし 長ねぎ 小松菜	けずり節(だし) 酒 塩 醤油 こしょう	
16 (月)	牛乳	牛乳				582
	小梅ごはん		米 米粒麦	カリカリ梅	酒	
	魚の煮付け 磯の香和え	鯖 のり	砂糖 でん粉	しょうが にんじん 小松菜 もやし	だし昆布 醤油 みりん 酒 みりん 醤油	
17 (火)	牛乳	牛乳				578
	小松菜と照り焼きチキンのスパゲッティ	ベーコン とり肉	スパゲッティ 米サラダ油 オリーブ油 でん粉 薄力粉 なたね油 砂糖	にんにく 玉ねぎ しょうが 小松菜	赤唐辛子 ワイン 塩 こしょう 醤油 酒 みりん	
	にんじンドレッシングサラダ		じゃがいも 米サラダ油	きゅうり キャベツ コーン にんじん 玉ねぎ	酢 塩 こしょう	
18 (水)	牛乳	牛乳				555
	中華丼	豚肉 いか かまぼこ(卵不使用)	米 米粒麦 米サラダ油 でん粉	しょうが 干し椎茸 たけのこ にんじん 玉ねぎ 白菜	酒 塩 醤油	
	わかめスープ	とり肉 わかめ	ごま油 ごま	にんじん もやし キャベツ 長ねぎ	鶏がら(だし) 塩 こしょう 酒 醤油	
19 (木)	牛乳	牛乳				590
	はちみつパン		はちみつパン(乳使用)			
	フライドチキン	とり肉	でん粉 薄力粉 なたね油		醤油 ワイン 塩 こしょう カレー粉 オールスパイス ガーリックパウダー	
20 (金)	牛乳	牛乳				636
	キャベツとブロッコリーのサラダ		米サラダ油	キャベツ ブロッコリー にんじん コーン レモン果汁	酢 塩 こしょう	
	ABCスープ	ベーコン 豚肉	オリーブ油 アルファベットマカロニ	玉ねぎ にんじん しめじ キャベツ トマト缶 パセリ	鶏がら(だし) ワイン 塩 こしょう 醤油	
20 (金)	飲むヨーグルト	アシドミルク(乳使用)				636
	ひき肉とこのこのカレー	豚肉	米 米粒麦 米サラダ油 薄力粉	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん エリンギ マッシュルーム しめじ	鶏がら(だし) カレー粉 ワイン 塩 こしょう ウスターソース 中濃ソース 醤油 ケチャップ	
	コーンサラダ		米サラダ油 砂糖	キャベツ きゅうり にんじん コーン	酢 塩 こしょう 醤油	

※献立は都合により変更することがあります。あらかじめご了承ください。

※栄養価は中学年の値です。その値に低学年は0.8、高学年は1.2を乗じたものが目安です。

寒い日も食事の前に石けんで手洗いを!

手は汚れていないように見えても、細菌やウイルスなどがついていることがあります。これが手についたまま食事をすると、細菌やウイルスなどが体の中に入ってしまい、食中毒などを起こす原因になります。

食事の前に、石けんを使っていねいに手を洗うことで、食中毒の予防になります。冬場は水が冷たくてもしっかりと洗うよう心がけましょう。

また、きれいに洗ったつもりでも、手に汚れが残っていることがあります。指先や爪、指と指の間、親指、手首などは洗い残ししやすいところです。特に注意して洗うようにしましょう。



12月21日は、冬至です

冬至とは、1年で一番昼が短く、夜が一番長くなる日のことです。この日は、昔からゆず湯に入って、かぼちゃを食べる風習があります。これは、かぼちゃを食べるとかぜをひきにくくなる、中風(脳卒中)による手足のまひなどにならないといういい伝えがあるからです。本来かぼちゃの旬は夏ですが、長期保存できることから、冬に栄養をとるための賢人の知恵でもあります。

