



令和2年 12月分献立表 家庭数

(給食実施回数 17回)

○印は、箸を持ってくる日です。

北本市教育委員会
北本市立石戸小学校

日(曜)	献立	使用する食品名 主に体をつくる食品	主にエネルギーの もとになる食品	主に体の調子を整える食品	調味料他	アレルギー表示義務7品目 (えび・かに・小麦・そば・卵・乳・落花生)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
1 (火)	長崎ちゃんぽん(中華麺)	豚肉 えび いか さつま揚げ	中華麺	人参 ねぎ もやし キャベツ	中華だし 醤油 塩 胡椒	小麦	706	26.0
	牛乳	牛乳		玉ねぎ 木くらげ 生姜 にんにく		小麦		
	春巻き		春巻き 菜種油			乳		
	ブロッコリーサラダ		じゃが芋	とうもろこし ブロッコリー		小麦		
2 (水)	香りがまドレッシング		香りがまドレッシング			小麦	616	30.0
	食パン		食パン			小麦 乳		
	チョコクリーム		チョコクリーム			乳		
	牛乳	牛乳				乳		
3 (木)	チキンのパブリカソース煮	鶏肉 白豆 白いんげん豆 生クリーム	米ぬか油 マカロニ	玉ねぎ トマト ビーマン にんにく	パブリカ粉 塩 胡椒 ワイン スープストック	乳	714	30.0
	コンソメスープ	ベーコン	米ぬか油	人参 玉ねぎ キャベツ パセリ	スープストック 塩 胡椒			
	みかん			みかん				
	カレーピラフ	鶏肉	米 大麦 米ぬか油 バター	人参 玉ねぎ ビーマン マッシュルーム グリンピース	ワイン カレー粉 塩 胡椒 醤油 スープストック	小麦 乳		
4 (金)	チキンナゲット	チキンナゲット	菜種油			乳	680	25.7
	鮭とコーンのクリームシチュー	鮭 牛乳 脱脂粉乳	さつま芋 小麦粉 米ぬか油	人参 玉ねぎ ブロッコリー	ワイン スープストック 塩 胡椒	小麦 乳		
	鮭とコーンのクリームシチュー	鮭 牛乳 脱脂粉乳	さつま芋 小麦粉 米ぬか油	人参 玉ねぎ ブロッコリー	ワイン スープストック 塩 胡椒	小麦 乳		
	鮭とコーンのクリームシチュー	鮭 牛乳 脱脂粉乳	さつま芋 小麦粉 米ぬか油	人参 玉ねぎ ブロッコリー	ワイン スープストック 塩 胡椒	小麦 乳		
7 (月)	和風ハンバーグ	ハンバーグ	砂糖		日本酒 醤油 みりん	小麦	652	22.8
	切り干し大根のナムル炒め	豚肉	砂糖 ごま油	人参 たら ねぎ 切り干し大根	日本酒 醤油 胡椒	小麦		
	いも汁	油揚げ みそ	里芋 さつま芋	人参 ねぎ	だし(かつお さば いわし)			
	カレーライス	鶏肉 えび いか	米 大麦 オリーブ油	玉ねぎ ビーマン にんにく	スープストック 塩 胡椒 ワイン	えび		
8 (火)	パエリア	鶏肉 えび いか	米 大麦 オリーブ油	玉ねぎ ビーマン にんにく	ターメリック 唐辛子	小麦	696	29.7
	牛乳	牛乳				乳		
	パスタのクリームスープ	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 白豆	小麦粉 バター 米ぬか油	玉ねぎ 椎茸 マッシュルーム	ワイン スープストック 塩 胡椒	小麦 乳		
	ココアムース	白いんげん豆 生クリーム	マカロニ	しめじ にんにく パセリ		乳 卵		
9 (水)	ご飯		米				611	23.7
	牛乳	牛乳				乳		
	さんまのおかか煮	さんまのおかか煮				小麦		
	ツナとしらたきのカレー炒め	まぐろ油漬	米ぬか油	人参 こんにやく いんげん	カレー粉 スープストック 醤油	小麦		
10 (木)	だま汁	鶏肉	だまこもち 米ぬか油	人参 ごぼう 大根 干し椎茸	醤油 塩	小麦	711	26.8
	天津うどん	地粉うどん				小麦		
	牛乳	牛乳				乳		
	厚揚げのみそ炒め	厚揚げ 豚肉 みそ	砂糖 米ぬか油	人参 葱 ねぎ さやいんげん	日本酒 醤油 塩	小麦		
11 (金)	スイーツポテト	牛乳 生クリーム	さつま芋 バター 砂糖 ごま			小麦 乳	668	30.0
	ご飯		米					
	牛乳	牛乳				乳		
	鶏肉と大豆のオイスターソース煮	鶏肉 大豆 おから	片栗粉 菜種油 砂糖 米ぬか油	人参 ねぎ エリンギ 絹さや	日本酒 オイスターソース 醤油	小麦		
14 (月)	華風コーンスープ	ベーコン 卵	じゃが芋 片栗粉 米ぬか油	人参 とうもろこし 玉ねぎ	中華だし 塩 胡椒	卵	596	24.0
	ツナときのこのバター醤油ご飯	まぐろ油漬	米 バター	人参 しめじ えのき茸 枝豆	醤油 日本酒 和風だし	小麦 乳		
	牛乳	牛乳				乳		
	こんにやくサラダ			こんにやく キャベツ いんげん		小麦		
15 (火)	和風ドレッシング		和風ドレッシング				719	23.0
	石狩汁	鮭 豆腐 油揚げ みそ	じゃが芋 米ぬか油	人参 大根 白菜 ねぎ 生姜	だし(かつお さば いわし)			
	わかめご飯	わかめ	米		塩			
	牛乳	牛乳				乳		
15 (火)	お祝いすまし汁	かまぼこ 豆腐	砂糖 ごま	小松菜 人参 えのき茸 もやし	醤油 みりん		719	23.0
	紅白マフィン	牛乳 クリームチーズ	ホットケーキミックス粉 砂糖		醤油 塩	小麦 乳		
	ごま和え	野菜						
	ごまだれ							

日(曜)	献立	使用する食品名 主に体をつくる食品	主にエネルギーの もとになる食品	主に体の調子を整える食品	調味料他	アレルギー表示義務7品目 (えび・かに・小麦・そば・卵・乳・落花生)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
16 (水)	ご飯		米				598	21.7
	牛乳	牛乳				乳		
	コロコロマンボー	豚肉 大豆	ごま油 片栗粉 砂糖	大根 生姜 にんにく 葱 絹さや	中華だし 醤油 トウバンジャン	小麦		
	ワンタンスープ	豚肉 なた	ワンタン 米ぬか油 ごま油	人参 ねぎ もやし ほうれん草	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦		
17 (木)	ぶどうゼリー						636	20.6
	ココア揚げパン		ココア			小麦 乳		
	牛乳	牛乳				乳		
	チキンサラダ	鶏肉		人参 キャベツ とうもろこし				
18 (金)	コーンクリームドレッシング		コーンクリームドレッシング				710	25.7
	牛乳	牛乳				乳		
	ドライカレー	豚肉	小麦粉 米ぬか油 レーズン	人参 玉ねぎ ビーマン トマト	カレー粉 ケチャップ ワイン	小麦		
	レンズ豆のスープ	ウイナー レンズ豆	じゃが芋 米ぬか油	人参 玉ねぎ セロリ ねぎ	スープストック ワイン 塩 胡椒			
21 (月)	ドライカレー	豚肉	小麦粉 米ぬか油 レーズン	人参 玉ねぎ ビーマン トマト	カレー粉 ケチャップ ワイン	小麦	627	28.5
	牛乳	牛乳				乳		
	クラムチャウダー	ベーコン 牛乳 あさり	じゃが芋 小麦粉 米ぬか油	人参 玉ねぎ パセリ	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳		
	ご飯		米					
22 (火)	牛乳	牛乳				乳	679	25.6
	回鍋肉	豚肉 みそ	ごま油 片栗粉 砂糖	人参 キャベツ 生姜	日本酒 テンメンジャン 醤油	小麦		
	スンドゥブ	豚肉 あさり みそ 豆腐 卵	ごま油	玉ねぎ えのき茸 ねぎ たら	中華だし 醤油	小麦 卵		
	ミートライス	豚肉	米 米ぬか油	人参 玉ねぎ ビーマン 生姜	デミグラスソース 塩 胡椒 醤油	小麦		
23 (水)	牛乳	牛乳				乳	675	27.0
	フライドチキン	鶏肉 おから	片栗粉 菜種油	にんにく 生姜	醤油 みりん	小麦		
	ポタージュ	牛乳 脱脂粉乳 チーズ 白豆	じゃが芋 米ぬか油 バター	玉ねぎ パセリ	スープストック 塩 胡椒	小麦 乳		
	セレクトデザート	いちごケーキ	いちごケーキ			小麦 乳 卵		

※平均摂取量は、いちごケーキを選んだ場合の栄養量です。		12月の平均摂取量		681	26.0
学校給食		エネルギー	650kcal		
摂取基準		たんぱく質	摂取エネルギーの13~20%		

今月の北産産野菜の使用予定「にんじん キャベツ 白菜 里芋 ねぎ」

季節のたより ~ 冬至 ~

「冬至」は二十四節気の1つで、日照時間が最も短くなる日を言います。この日を境に日が伸びるため、かつては冬至を1年の始まりの日としていました。

冬は食料も手に入りやすくなり、生命の源である太陽の恵みを受けることができなくなるため、人々は生活に不安を感じていました。そこで、夏にとれ、野菜の少ない冬まで保存が効くかぼちゃを食べたり、その香りに邪気をはらう力があると信じられているゆずを浮かべたお風呂に入ったりするなどして1年の無病息災を祈るようになったと言われています。

かぼちゃ 冬至にまつわる食べ物

冬至には、「ん」のつく食べ物を食べると「運」が呼びこめると言われていて、かぼちゃ(なんきん)もその1つです。また、かぼちゃを食べると中風(脳卒中などによる半身不随や手足のまひなど)にならない、風邪をひかないという言い伝えがあります。

かぼちゃには、体内のナトリウム(塩分)を排泄するカリウム、抗酸化ビタミンと言われるビタミンC、E、βカロテンや食物繊維なども豊富に含まれています。皮膚の粘膜を強くしたり、体を温めたりする作用があります。

ゆず

柑橘系の中では最も寒さに強いとされていて、日本各地で栽培されています。7月ごろに青い実(青ゆず)に、11月ごろに黄色い実(黄ゆず)になります。

皮の栄養価が高く、ビタミンCが豊富です。また、ゆずの香りはいろいろな成分から成り立っていますが、その中のひとつ「リモネン」は交感神経を活性化させ血管を広げると言われていて、リラックス効果が期待できます。

21日の給食に「かぼちゃのみそ汁」と「ぶりの幽庵焼き」を提供します。

※幽庵焼き・・・江戸時代の茶人、北村祐庵が創案した料理。ゆずの果汁や醤油、みりんなどの調味液で漬けた魚を焼いたもの。

〈参考文献〉HP「暮らし歳時記」「日本文化いろは辞典」「四季の美」「ワゴコロ」「和楽」「日本の食べ物用語辞典」「一般財団法人 日本educe食育総合研究所」