



12月 きゅうしょくよていこんだてひょう



ほくぶくん

ほくぶちゃん

※調理場の給食実施日の献立表です。各学校が振替休業等で給食の無い日も献立が記載されていますのでご了承ください。

令和6年度 四街道市立北部学校給食共同調理場

ひづけ	ぎゅうにゅう	こんだてめい	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	おもなざいりょうとそのはたらき			
				あか	みどり	き	
				からだをつくるもとになる	からだのちょうしをととのえるもとになる	エネルギーのもとになる	
2(月)		セルフマーボーどうぶどん やきぎょうざ もやしのナムル	635 24.1 19.7 2.2	とうふ ぶたにく とりにく だいず みそ	にんじん にら こまつな	たまねぎ しょうが にんにく もやし	こめ おおむぎ ぎょうざのかわ ごま さとう でんぷん
3(火)		ごはん あじいそべフライ ひつつみ かぼちゃサラダ	645 22.2 21.0 1.9	あじ きゅうにゅう とりにく あぶらあげ	にんじん かぼちゃ	ごぼう たまねぎ だいこん えだまめ しいたけ ながねぎ	こめ だいずあぶら ひつつみ サラダあぶら パンこ マヨネーズ
4(水)		しよくパン とりにくのクリームソーダ はくさいのクリームソーダ ひじきのサラダ	623 28.2 25.4 2.1	とりにく きゅうにゅう とうにゅう ツナ チーズ	にんじん	はくさい たまねぎ キャベツ	パン マーガリン じゃがいも サラダあぶら こむぎこ さとう
いばらきけんのきょうどりょうり めっぺじる							
5(木)		ごはん わふうハンバーグ めっぺじる さつまいものマヨあえ	625 22.2 20.6 1.7	とりにく きゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	にんじん	だいこん たまねぎ ごぼう えだまめ しいたけ ながねぎ	こめ さとう マヨネーズ さとう でんぷん さつまいも
6(金)		むぎごはん ハヤシルー コールスローサラダ みかん	662 22.5 21.7 1.9	ぶたにく きゅうにゅう だいず	にんじん トマト	にんにく コーン たまねぎ キャベツ マッシュルーム みかん きゅうり	こめ おおむぎ サラダあぶら こむぎこ マーガリン
9(月)		ごはん たらのマヨネーズやき さつまじる やきにくサラダ	619 27.3 19.9 1.8	たら みそ きゅうにゅう とりにく だいず とうふ	にんじん こまつな	だいこん しょうが ごぼう もやし ながねぎ にんにく	こめ マヨネーズ さつまいも ごまあぶら さとう ごま
10(火)		きなこあげパン ABCスープ ポテトサラダ	584 21.4 24.8 2.1	きなこ きゅうにゅう だいず とりにく	にんじん こまつな	たまねぎ コーン しめじ きゅうり	パン だいずあぶら さとう サラダあぶら マカロニ マヨネーズ じゃがいも
11(水)		ごはん とりにくのレモンしょうゆやき とんじる じゃこあえ ウエハース	640 26.1 21.6 2.0	とりにく みそ きゅうにゅう ぶたにく のり とうふ あぶらあげ ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	しょうが ながねぎ レモン キャベツ ごぼう だいこん	こめ じゃがいも ごまあぶら さとう ごま ウエハース
12(木)		ごはん はるまき たんたんビーフンスープ パンパンジー	667 21.4 24.0 1.6	ぶたにく きゅうにゅう とりにく だいず みそ	にんじん チンゲンサイ	しょうが ながねぎ にんにく たまねぎ もやし たけのこ キャベツ	こめ だいずあぶら はるまきのかわ ごまあぶら クイツティオ さとう サラダあぶら さとう
13(金)		ごはん さつまいもときのこのカレー コーンサラダ りんご	630 18.3 17.1 2.0	とりにく きゅうにゅう だいず	にんじん トマト	にんにく コーン しょうが エリンギ たまねぎ きゅうり しめじ キャベツ りんご	こめ サラダあぶら さつまいも さとう
16(月)		ごはん コーンフレックチキン ミネストローネ カラフルサラダ	710 26.6 28.7 2.2	とりにく きゅうにゅう だいず チーズ ベーコン	にんじん トマト ブロッコリー	コーン グリーンピース マッシュルーム コーン	こめ マヨネーズ コーンフレック サラダあぶら パンこ マーガリン じゃがいも
17(火)		むぎごはん セルフユッケジャンクッパふう チヂミ じゃがいものちゅうかえ	620 20.4 17.4 1.7	ぶたにく きゅうにゅう たまご ツナ	にんじん にら	にんにく はくさい しょうが だいこん ながねぎ しいたけ ごぼう コーン	こめ おおむぎ じゃがいも ごま さとう
18(水)		ごはん モウカのてりやき にくじゃが なっとうあえ	619 28.5 14.5 1.7	もうかざめ きゅうにゅう ぶたにく なっとう	にんじん こまつな はねぎ	しょうが たまねぎ	こめ サラダあぶら さとう じゃがいも
19(木)		クリスマスこんだて チキンピラフ ポテトのチーズやき クリスマスサラダ クリスマスデザート	659 22.0 23.2 2.0	とりにく きゅうにゅう だいず チーズ ベーコン	にんじん パセリ ブロッコリー	にんにく えだまめ たまねぎ カリフラワー マッシュルーム コーン	こめ サラダあぶら さとう マーガリン じゃがいも クリスマスデザート
20(金)		とうじこんだて ほうとう とりにくのからあげ ごもくきんぴら	629 32.0 26.2 2.6	ぶたにく だいず きゅうにゅう あぶらあげ みそ とりにく さつまあげ	にんじん かぼちゃ こまつな	だいこん しょうが ながねぎ ごぼう しいたけ れんこん にんにく	ほうとう だいずあぶら でんぷん ごまあぶら さとう ごま

食材産地情報	
米	四街道市・千葉
パン(小麦粉)	千葉・北海道
牛乳	千葉
豚肉	千葉・群馬
鶏肉	岩手
鶏卵	岩手
ベーコン	千葉・群馬
鶏卵	日本
ちりめん	タイ
あじ	タイ・バトナム
すけそうだら	アメリカ
もうかざめ	宮城
ツナ	タイ
大豆	宮崎・北海道
里芋	群馬
じゃが芋	北海道
枝豆	北海道
カリフラワー	エアドール
キャベツ	千葉・茨城
愛知・神奈川	
きゅうり	千葉・群馬
茨城・埼玉・宮城	
ごぼう	千葉・青森・茨城
群馬・宮崎	
小松菜	千葉・茨城
東京	
根生姜	高知
大根	千葉
茨城・神奈川	
玉葱	北海道
コーン	アメリカ
トマト	イタリア
にら	千葉・茨城
人参	四街道市・八街市
にんにく	青森
長葱	千葉・茨城
埼玉・群馬	
葉葱	佐倉市
ブロッコリー	エアドール
もやし	栃木
れんこん	茨城
みかん	九州・四国
和歌山・静岡	
りんご	青森
干椎茸	日本
マッシュルーム	インドネシア
のり	香川・岡山
ひじき	日本

※産地については、市場での調達に納入当日のため、最新の出荷状況及び普段からの取引実績を考慮しての予定です。
また、出荷制限や出荷禁止となった食品については市場に出回りません。

※献立表に記載してある食品は主に使用している食品であり、すべての食品についての記載ではありませんのでご了承ください。

※食材の入荷状況等の都合により、献立や材料が変わる場合があります。

きゅうしょくのもちものチェックひょう
☆ハンカチ ☆ランチョンマット ☆マスク

**1月の給食は
9日から始まります**

	1カ月の平均値	栄養基準量
エネルギー	639kcal	650kcal
たんぱく質(※)	24.2g (15.2%)	(13~20%)
脂質(※)	21.7g (30.6%)	(20~30%)
食塩相当量	2.0g	2.0g未満

※学校給食における摂取エネルギーに対する割合

日本の食文化

とうじ 冬至かぼちゃ

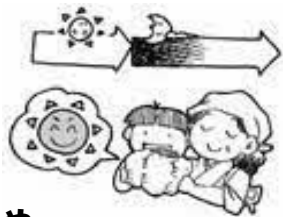
冬至とは、1年の中で一番夜が長い日のことです。昔の人は、真夏の太陽を浴びて育ったかぼちゃを大事に保存していました。そして、冬至の日にそのかぼちゃを食べると病気になると思われ、食べるようになりしました。

としこ年越し そば

おお 大みそかの夜に食べるそばのことをいいます。そばが細く長く伸びることにあやかって、長生きできることを願ったり、逆にそばが切れやすいことから、その年の災いを捨てるためなどいろいろな理由があります。

りょうり おせち料理

新しい年を迎えるお祝いの料理です。おめでたい材料が使われています。めでたいの「たい」、よろこぶの「こんぶ」、腰が曲がるまで長生きできるようにという「えび」などです。そのほかにも、黒豆、田作り、数の子などがあります。



いただきます～す

給食だより
令和6年12月
四街道市学校栄養士会

育て！元気な四街道っ子

今までに、米を炊く・おにぎりを握る・こんぶとかつお節で「だし」をとる・みそしるを作る・簡単なおかずをつくるチャレンジを紹介しました。今回は、お正月にむけて、おせち料理に挑戦してみましょう！

～クッキングチャレンジ～



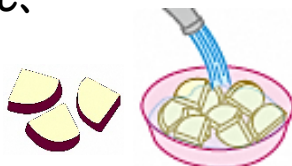




栗きんとんをつくろう！

栗きんとんは、おせち料理の定番の一品として親しまれています。栗は縁起物とされていました。一年間の豊かさや、金運の向上を願います。



使う道具：包丁/まな板/ピーラー/鍋/ざる/ボウル/ゴムべら/竹ぐし

材料（4人分）：さつまいも 中1本・砂糖20g・栗の甘露煮^{かんろに}4個程度・甘露煮の汁 大さじ4

<p>① さつまいもは皮をむいて1cm位のいちよう切りにし、水にさらす。</p> 	<p>② 鍋にさつまいもと水（さつまいもがかくれる程度）を入れ火にかける。</p> 	<p>③ 竹ぐしがすっとなささるくらいやさしくなったら火を止め、ざるにあげ湯を切る。</p> 
<p>④ 熱いうちにボウルに入れて、砂糖を加えゴムべらでなめらかになるようにつぶす。</p> 	<p>⑤ 栗の甘露煮の汁を加えまぜる。（甘さや固さを見てお好みで加減してください）</p>	<p>⑥ 栗の甘露煮をつぶさないようにまぜ、盛り付ける。</p> 

～成長期に大切な栄養素～

ビタミンB₁・B₂

ビタミンB₁・B₂は体の中で主に食べ物をエネルギーに変えるはたらきをします。

水に溶けやすい性質なので、汁物や煮物などは薄味にして、汁ごと食べると効率よく摂取できます。また、一度にまとめてとっても余分なものは排出され、体に溜めておくことができません。食事をおとして毎日取る必要があります。

<ビタミンB₁のはたらき>

糖質をエネルギーに変え、心臓や^{まっしょうしんけい}抹消神経を正常にするはたらきをします。不足すると、糖質がエネルギーに変換されずに、疲れの原因になります。江戸時代には、ビタミンB₁不足から脚気が大流行しました。



<ビタミンB₂のはたらき>

脂質をエネルギーに変えます。また、成長の促進に関わっていて発育のビタミンともいわれています。皮膚や粘膜、髪の毛、つめなどを作ることにも関わっています。不足すると口内炎や肌荒れが起きやすくなります。



ビタミンB₁を多く含む食品

ビタミンB₂を多く含む食品

ビタミンB₁は豚肉や穀類、緑黄色野菜に多く含まれています。

ビタミンB₂はレバーや魚、乳・乳製品、豆類などの食品に多く含まれています。

