

<小学校> 12月 基本献立予定表

小山市教育委員会

献立名			栄養価				行事
ごはん パン	牛乳	おかず	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	
ご飯	○	豚肉の生姜焼き ブロッコリーのごま風味 みそ汁	622	28.8	16.9	2.3	
ご飯	○	鮭の塩焼き・おひたし さつまいも汁 パンナコッタ	648	27.8	16.1	2.4	
ご飯	○	ホッケフライ・ひじきの炒め煮 きりたんぼ汁	749	31.2	20.9	2.7	
鶏ごぼうごはん	○	厚焼き卵 昆布漬け・川島呉汁	602	22.5	17.9	2.7	
マリトッツォ風クリームサンド	○	小松菜ともやしの炒め物 ポトフ	733	27.3	26.0	2.4	
ごはん（ふゆみずたんぼ米）	○	おやま和牛すき焼・即席漬け かき玉汁	660	27.3	20.9	2.9	わ食の日
麦ごはん	○	納豆 ヤーコンかわりきんぴら・じゃがいもとわかめの味噌汁	640	24.9	17.0	2.3	
おさかな丼	○	かぶのあちら漬 鶏肉と根菜のみそ汁	637	24.1	19.1	2.2	
ご飯	○	豚肉とキャベツのみそ炒め・スーミータン お米のババロア	665	25.5	17.9	2.1	
ハンバーガー	○	ゆで野菜サラダ 豆腐と野菜のスープ みかん	615	31.9	21.0	3.0	
にらごはん	○	きびなごカリカリフライ・おかかいため 田舎汁	677	26.3	20.1	2.8	
冬野菜のカレー	○	フルーツヨーグルト	641	17.7	14.6	1.4	
ご飯	○	手作りじゃこふりかけ・ピリ辛肉じゃが かき玉汁	631	24.4	15.9	2.5	
ご飯	○	トロカレイ照り焼き もやしの香味炒め・根菜のごま汁	632	24.0	18.5	2.3	
ツイストミルクパン	○	やきそば・はとむぎ入り肉だんごスープ アセロラゼリー	706	28.4	19.7	3.0	
ご飯	○	タラの柚香り揚げ・チンゲン菜のおひたし かぼちゃのみそ汁	613	27.9	16.3	2.4	冬至
チキンクリームライス（にんじんごはん）・	○	もみの木サラダ クリスマスケーキ	672	22.6	22.6	1.8	クリスマス
スパゲティナポリタン	○	ゆで野菜 コーンポタージュ デザート	600	20.9	27.1	3.0	
ご飯	○	麻婆豆腐 シューマイ・中華和え	676	27.4	20.0	2.0	
シュガートースト	○	鮭のコーンクリーム煮 寒天入りサラダ	698	28.3	27.6	2.3	

一口メモ



冬至は、1年で夜が最も長く昼が短い日です。今年は、12月22日です。
 日本では昔から冬至の日には、かぼちゃを食べてゆず湯に入るといふ風習があります。
 かぼちゃは、夏に収穫される野菜です。しかし、栄養価が高く、冬まで保存がきくことから、昔の人は寒い冬を健康に過ごせるようにという願いを込めて冬至に食べていました。ゆず湯に入るのも、体を芯から温めて寒い季節を健康に過ごせるようにという願いが込められています。
 学校給食では、行事にまつわる食文化の理解を深めるため、かぼちゃを使用した冬至のメニューを提供します。