令和5年度

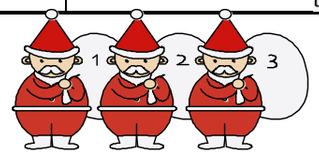
12月 給食献立予定表

相馬市立桜丘小学校

令和5年11月30日

日付	こんだて	赤色の食品群 おもに体をつくるもとになる たんぱく質・カルシウム	緑色の食品群 おもに体の調子を整えるもとになる ビタミン・無機質	黄色の食品群 おもにエネルギーのもとになる 炭水化物・脂質	調味料	エネルギーKcal たんぱく質g 脂肪g 塩分g
1（金）	ゆかりごはん 切り干し大根のマヨネーズ和え 豚汁	ぶた肉　木綿豆腐 みそ　牛乳	切干大根　もやし キャベツ　にんじん だいこん　ごぼう ねぎ　こんにゃく 赤しそ	米　麦　砂糖 マヨネーズ	しょうゆ 塩	632 21.2 19.1 2.6
2・3（土・日）						
4（月）	ツナごはん ほうれん草の塩昆布和え 具だくさんみそ汁	ツナ　塩昆布 木綿豆腐　みそ 牛乳	にんじん　ほうれん草 もやし　こんにゃく はくさい　だいこん ねぎ　ごぼう	米　麦　サラダ油 砂糖	しょうゆ 酒 みりん	583 23.9 19.4 2.3
5（火）	ぶた丼 もやしのナムル ワンタンスープ	ぶた肉　牛乳	にんじん　たまねぎ しらたき　ごぼう しょうが　もやし キャベツ　にら ねぎ	米　サラダ油 砂糖　ごま油 ワンタン	しょうゆ 酒　みりん 中華味 塩	644 25.8 18.7 2.2
6（水）	【カミング30献立】 スパゲッティミートソース カミカミサラダ	ぶた肉　大豆ミート レンズ豆　チーズ 牛乳	たまねぎ　にんじん にんにく　セロリー マッシュルーム トマト　もやし たくあん	ソフトめん　砂糖	ソース ケチャップ 塩　こしょう 酢　しょうゆ	649 28.1 18.2 2.0
7（木）	【鉄分アップ献立】 コッペパン イチゴジャム コーンサラダ クリームシチュー	ベーコン　牛乳	にんじん　たまねぎ キャベツ　パセリ コーン	食パン イチゴジャム じゃがいも ベシャメルソース シチュールウ 青じそドレッシング	コンソメ 塩 こしょう	653 23.9 19.6 2.2
8（金）	麦ごはん キムタク納豆 洋風肉じゃが	納豆　ぶた肉 生揚げ　牛乳	キムチ　たくあん にんじん　たまねぎ しらたき グリンピース	米　麦　じゃがいも 砂糖	しょうゆ ケチャップ カレー粉 酒	593 22.4 15.9 2.0
9・10（土・日）						
11（月）	麦ごはん 回鍋肉 中華スープ	ぶた肉　ベーコン 木綿豆腐　みそ 牛乳	にんじん　ピーマン キャベツ　たまねぎ にんにく　たけのこ しょうが　ねぎ	米　麦　サラダ油 砂糖	豆板醤 甜面醤 中華味 塩　こしょう	634 20.4 28.2 2.5

日付	こんだて	赤色の食品群 おもに体をつくるもとになる たんぱく質・カルシウム	緑色の食品群 おもに体の調子を整えるもとになる ビタミン・無機質	黄色の食品群 おもにエネルギーのもとになる 炭水化物・脂質	調味料	エネルギーKcal たんぱく質g 脂肪g 塩分g
12（火）	【そうま☺うまうま献立】 ごはん さばの照り焼き きんぴら じゃがいものみそ汁	さば　ちくわ 木綿豆腐　みそ 牛乳	しょうが　ごぼう 糸こんにゃく にんじん　だいこん ねぎ	米　サラダ油 砂糖　じゃがいも	しょうゆ 酒 みりん	630 23.9 21.3 2.4
13（水）	五目あんかけラーメン キャベツのおひたし	ぶた肉　なると 糸かつお　牛乳	にんにく　しょうが もやし　にんじん キャベツ　ねぎ たまねぎ　きくらげ	中華めん　サラダ油 片栗粉	液中華 こしょう 酒 しょうゆ	579 23.1 17.4 2.5
14（木）	食パン ブルーベリージャム スイートポテトサラダ 白菜と肉団子のスープ	ハム　とり肉 牛乳	たまねぎ　にんじん きゅうり　ねぎ しょうが　はくさい	コッペパン ブルーベリージャム さつまいも　片栗粉 マヨネーズ　春雨	こしょう 塩 コンソメ しょうゆ	656 23.0 23.2 2.4
15（金）	冬野菜カレー 小松菜サラダ	ぶた肉　チーズ 牛乳	にんにく　しょうが たまねぎ　にんじん だいこん　こまつな グリンピース もやし　キャベツ レモン	米　麦　カレールウ サラダ油　砂糖	酢 こしょう しょうゆ	626 20.6 22.5 2.8
16・17（土・日）						
18（月）	【冬至献立】 わかめごはん すき焼き煮 冬至かぼちゃ	ぶた肉　焼き豆腐 小豆　わかめ 牛乳	ねぎ　しらたき はくさい　にんじん えのきたけ　春菊 かぼちゃ	米　焼き麩 サラダ油　砂糖	しょうゆ 酒 みりん 塩	582 20.4 13.8 2.3
19（火）	【クリスマス献立】 チキンライス 野菜スープ クリスマスケーキ	とり肉　ベーコン 牛乳	たまねぎ　にんじん コーン　グリンピース キャベツ	米　バター　ケーキ	コンソメ ケチャップ 塩　こしょう しょうゆ	620 18.7 25.3 2.0
20（水）	たまごとじうどん 大学芋	とり肉　たまご 牛乳	干ししいたけ たまねぎ　にんじん ねぎ　はくさい	ソフトめん　砂糖 サラダ油 さつまいも　水あめ	酒 みりん 塩 しょうゆ	675 27.1 19.5 2.1
21（木）	コッペパン コールスローサラダ ブラウンシチュー	ぶた肉　チーズ 牛乳	キャベツ　にんじん コーン　しょうが にんにく　たまねぎ マッシュルーム グリンピース	コッペパン コールスロードレッシング じゃがいも シチュールウ	ソース	609 24.7 19.2 2.4



１２月の平均栄養価		学校給食摂取基準（3, 4年生）	
	624		640
	23.1		24.0
	20.0		17.8
	2.3		2.0

冬至

冬至は、一年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に昼間が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられています。かぼちゃや小豆がゆを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。

かぼちゃ・小豆がゆ

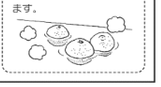
冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかないなどといわれています。小豆がゆの小豆は、赤い色が邪気をはらうとされています。

「ん」のつく食品

れんこん、にんじん、うどんなど、「ん」のつく食べ物を食べると幸運につながるといういい伝えがあります。

ゆず湯

ゆずを浮かべた風呂に入ると、かぜをひかないといわれています。ゆずには、血行をよくする効果があります。



もちつき

正月に欠かせないもち（鏡もちなど）を年末につく行事です。蒸したもち米を、きねとうすでついてつくります。12月25日から28日までに行うところが多いようです。29日につくのは「苦もち」、31日につくのは「一夜もち」として避けられています。

大みそか

みそか（晦日、三十日）は、月の最終日を指します。大みそかは、一年の最後の月の最終日であるため、大みそかといわれています。大みそかの夜に食べる年越しそばには、細く長い形から長寿を願う説や、金細工師が金粉を集めるためにそば粉を使ったことから、金運を願う説などがあります。