



令和4年12月給食献立予定表

群馬大学共同教育学部附属小学校（献立作成：管理栄養士 鈴木 真佐子）



◎今月の給食目標 【しょくじからかぜよぼうをしよう】

日	曜	こんだてめい		しょくひんのはたらき			小学3・4年 対象				
		※献立内にある（2）はお皿に盛りつける数です。 ※斜め太字のメニューは今年より登場した新メニューです。		（あ か）	（き い ろ）	（み ど り）	エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム	脂質 グラム	食塩相当量 グラム	
12月給食 小学校16回											
1	木	ごはん	牛乳	とりに鶏の照り焼き 白菜のごまマヨサラダ だまこ汁	牛乳、鶏肉 糸かまぼこ	ごはん、片栗粉 マヨネーズ、ごま だまこ、しらたき	きゅうり、はくさい、ごぼう まいたけ、みずな、長ねぎ	670	27.5	25.3	3.1
2	金	味噌 ラーメン	牛乳	ポークシューマイ（2）華風和え	牛乳、豚肉、 シューマイ、ハム	中華めん、油 ごま油、ごま	にんじん、たまねぎ、もやし コーン、にら、にんにく だいこん、切り干しだいこん きゅうり	611	27.4	21.8	3.7
5	月	げんまい 玄米 ごはん	牛乳	ビタミンたっぷりカレー キャベツのマスタードサラダ	牛乳、鶏肉 いか、ツナ	ごはん、 じゃがいも、油 ドレッシング	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ トマト缶、りんご、しょうが ブロッコリー、にんにく キャベツ、きゅうり	680	23.7	24.6	2.4
6	火	ミルク パン	牛乳	チキンナゲット（2）グリーンサラダ（シザードレッシング） きのこのクリームスープ	牛乳、ナゲット ソーセージ	パン、ドレッシング じゃがいも バター	キャベツ、きゅうり さやいんげん、ぶなしめじ エリンギ、にんじん、たまねぎ	668	25.0	31.1	3.3
7	水	ごはん	牛乳	ほっけの一夜干し 揚げじゃが芋のそぼろあん あったま汁	牛乳、魚（ホッケ） 豚肉、鶏肉	ごはん、油 フライドポテト 片栗粉、こんにやく	にんじん、たまねぎ しょうが、はくさい、にんにく 干ししいたけ、長ねぎ	685	30.1	27.0	2.8
8	木	ごはん	牛乳	あつあげのピリ辛炒め 小松菜の中華風和え物 りんご	牛乳、鶏肉、 厚揚げ、焼きハム	ごはん、油 片栗粉、ごま油	たまねぎ、干ししいたけ ぶなしめじ、たけのこ パプリカ、しょうが、にんにく もやし、こまつな、りんご	637	24.5	23.8	1.7
9	金	さくら ごはん	牛乳	とりのから揚げ（2）白菜のぱりぱり和え けんちん汁	牛乳、鶏肉 揚げちりめん 豚肉、豆腐	ごはん、油 ごま油、さといも こんにやく	きゅうり、はくさい たくあん漬、ごぼう だいこん、にんじん、長ねぎ	695	29.4	29.4	2.6
12	月	とりに南蛮風 鶏南蛮風 うどん	牛乳	あつあげの厚焼き卵 冬野菜の和え物	牛乳、鶏肉 厚焼きたまご ハム、かつお節	うどん、片栗粉 ごま油	長ねぎ、こまつな 干ししいたけ、れんこん みずな、カリフラワー	638	32.3	19.8	3.9
13	火	あげパン （きなこ）	牛乳	ポークビーンズ キャロットサラダ（フレンチドレッシング）ヨーグルト	牛乳、きな粉 ツナ、豚肉 大豆、ヨーグルト	パン、油、さとう ドレッシング じゃがいも	キャベツ、にんじん たまねぎ、にんにく	669	27.8	29.9	3.2
14	水	ごはん	牛乳	にくじゃが れんこんサラダ みかん	牛乳、豚肉 ハム	ごはん、しらたき じゃがいも、油 マヨネーズ ドレッシング	にんじん、たまねぎ グリーンピース、れんこん きゅうり、みかん	610	21.1	18.0	1.7
15	木	ごはん	牛乳	さんまのおかか煮 こんにやくのきんぴら 味噌汁	牛乳、魚（サンマ） さつま揚げ 油揚げ	ごはん、油 こんにやく ごま油、さといも	ごぼう、にんじん ほうれん草、長ねぎ	639	26.7	21.0	2.8
16	金	ごはん	牛乳	ごもくやさい 麻婆豆腐 バンバンジー りんご	牛乳、豆腐、豚肉 ほぐしきさ身	ごはん、油 片栗粉、ねりごま ドレッシング ごま油	ぶなしめじ、しいたけ こまつな、にんじん、たまねぎ グリーンピース、にんにく きゅうり、もやし、りんご	630	23.1	21.5	1.7
しょくいくの日こんだて											
19	月	ごはん	牛乳	こぎつねごはんの具 さわらの西京漬け ブロッコリーのごま和え 飛鳥汁 冬至デザート（はちみつゆずゼリー）	牛乳、鶏肉 魚（サワラ） 油揚げ、豆腐	ごはん、油 ごま	にんじん、グリーンピース しょうが、ブロッコリー きゅうり、みずな、ごぼう だいこん、えのきたけ 干ししいたけ、長ねぎ こまつな	678	35.3	26.6	2.4
20	火	ごはん	牛乳	きんぴらつくね（2） ほうれん草のおかかマヨネーズ和え かぼちゃほうとう	牛乳 きんぴらつくね かつお節、油揚げ	ごはん マヨネーズ おきりこみめん	ほうれん草、キャベツ きゅうり、だいこん にんじん、かぼちゃ はくさい、長ねぎ	619	23.5	18.4	2.6
クリスマスこんだて											
21	水	わかめ ごはん	牛乳	モミチキ 花野菜サラダ（野菜いっぱい和風ドレッシング） ほし星のスープ セレクトデザート（チョコレート/ストロベリー）	牛乳、わかめ モミチキ ソーセージ	ごはん、油 ドレッシング 米粉パスタ	ブロッコリー、きゅうり カリフラワー、パプリカ たまねぎ、チンゲンサイ	697	23.2	25.6	3.1
22	木	ココア パン	牛乳	ポトフ れんこんのさっぱりサラダ みかん	牛乳、鶏肉 ソーセージ、ツナ	パン、じゃがいも ドレッシング	たまねぎ、キャベツ にんじん、れんこん コーン、きゅうり、みかん	618	24.9	25.2	2.5

※食材の入荷状況やメーカーの都合により、献立の内容が変更となる場合があります。

冬至に「かぼちゃ」
や「ゆず」はなぜ？



冬至とは1年でもっとも昼が短く、夜が長い日のことをいいます。今年は12月22日(木)です。冬至には、無病息災を祈り、かぼちゃを食べたり、柚子湯に入ったりする風習があります。「柚子湯」に入るようになったのは、冬至に湯治をかけたという説もありますが、かつては一年のはじまりだったことから、柚子の香りや薬効で体を清める意味があったようです。

また「かぼちゃ」は、冬至に「ん」のつくものと食べるを運気が上がるといわれ、「南瓜(なんきん)」は縁起がよい食べ物とされてきました。保存が効くかぼちゃは、ベータカロテンを多くふくんでいることから、風邪予防にも効果があります。冬至にかぼちゃを食べ、厳しい冬を乗り切ろうという昔の人の知恵が感じられます。