

# 12月 給食献立予定表

日付	こんだてめい			おもなざいりょう			加り(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	家庭で補ってほしい食品
	主食	牛乳	おかず・デザート	おもに体をつくるもとなる食品	おもに体の調子を整えるもとなる食品	おもにエネルギーのもとなる食品		
★12/4(月)に、12月分「給食費4,900円と手数料110円」の5,010円が引き落としされます。通帳の確認をお願いします。★								
4(月)	ごはん (のりごまふりかけ)	○	ハンバーグ(デミソース) だいこんツナサラダ やさいスープ	牛乳 ぶたにくのり とりこ ウィナー シーチキン とうふ	たまねぎ きゅうり トマト だいこん にんじん かぶ キャベツ パセリ コーン	ごはん パンこ ふりかけ ナツメグ ソース バター ドレッシング	596 24.1 17.8 2.29	いも類 きのこ類
5(火)	こぎつね ごはん	○	さばのさらさあげ こまつなのいそかあえ かきたまじる	牛乳 あぶらあげ さば のり たまご とうふ	にんじん えだまめ しょうが こまつな もやし ねぎ たまねぎ	ごはん ごまあぶら カレーこ あぶら でんぶん	622 28.4 21.2 2.39	乳製品 果実類
6(水)	マーボーどん	○	だいずもやしナムル わかめスープ	牛乳 ぶたにく とうふ みそ なると わかめ	もやし しょうが にんにく たけのこ にんじん しいたけ ねぎ だいずもやし こまつな	ごはん むぎ トウモロコシ マカロニ でんぶん こま	596 26.5 18.3 2.58	魚介類 緑黄色野菜
7(木)	ソフト フランスパン	○	ジャーマンポテト サーモンのクリームに オレンジゼリー	牛乳 ウィナー さけ なまクリーム	たまねぎ コーン パセリ かぶ にんじん ブロッコリー みかん	パン マカロニ こめこ パター さとう	622 22.4 19.1 2.47	海藻類 根菜類
冬季限定メニュー								
8(金)	チャンポン	○	てづくりにくまん ヨーグルト	牛乳 ぶたにく えび いか なると さつまあげ ヨーグルト	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ もやし コーン きくらげ しいたけ	めん こむぎこ チヂミ パンこ	809 34.9 19.8 2.44	根菜類 いも類
11(月)	ごはん	○	こうやどうふのたまごとじ かぼちゃのみそしる みかん	牛乳 とりこ こうやどうふ たまご さつまあげ みそ	にんじん えだまめ しょうが こまつな しいたけ ねぎ かぼちゃ みかん	ごはん	629 28.2 19.1 1.89	乳製品 魚介類
12(火)	カレーライス	○	かいそうツナサラダ カルピスサイダーポンチ	牛乳 ぶたにく かいそう シーチキン	にんにく しょうが にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ りん(果汁) チョコ トマト リンゴ バナ 苺 苺 バイ	ごはん カレーこ ルウ ソース こま がらみ じゃがいも ゼリー サイダー	726 22.9 18.4 1.79	きのこ類 豆・豆製品
13(水)	きなこ あげパン	○	チキンソテー ツナポパイサラダ(チーズ入り) ABCスープ	牛乳 とりこ シーチキン チーズ ベーコン きなこ	ほうれんそう きゅうり にんじん たまねぎ セロリー パセリ	パン あぶら さとう マカロニ	611 29.9 23.2 2.48	海藻類 根菜類
14(木)	ごはん	○	ヤンニョムチキン はるさめサラダ コムタンふろトックスープ	牛乳 とりこ ハム たまご	しょうが にんにく トマト たまねぎ にんじん きゅうり もやし だいこん ねぎ いら	ごはん でんぶん あぶら こま チヂミ はるさめ トック チョコスープ	675 29.3 18.8 2.42	魚介類 豆・豆製品
15(金)	ごはん	○	いわしのごまやき ひじきとだいずに とんじる	牛乳 いわし みそ ひじき あぶらあげ だいず ぶたにく とうふ	にんじん えだまめ ごぼう だいこん ねぎ	ごはん こんにゃく こま さといも	639 28.9 20.5 2.21	果実類 きのこ類
18(月)	パンネ ボロネーゼ	○	かぼちゃとさつまいものサラダ はくさいのミルクスープ ひとくちゼリー(カブ)	牛乳 ぶたにく チーズ ヨーグルト ベーコン なまクリーム	たまねぎ トマト にんじん セロリー エリンギ かぼちゃ にんにく きゅうり コーン レーズン はくさい	パンネマカロニ バター さつまいも カブ こむぎこ ソース	592 24.3 17.9 2.56	魚介類 豆・豆製品
19(火)	チャーハン	○	あげギョーザ ワンタンスープ セレクトクレープ(チョコ/いちご)	牛乳 やきぶた なると たまご きょうざ	にんじん ねぎ にんにく もやし しいたけ こまつな グリンピース	ごはん こま あぶら クレープ ワンタン こむぎこ	669 20.8 26.6 2.66	海藻類 緑黄色野菜
クリスマスメニュー								
20(水)	カレーピラフ	○	ブロッコリーサラダ マカロニのトマトスープ てづくりクリスマスフィン	牛乳 シーチキン ベーコン チーズ たまご	コーン ブロッコリー パプリカ にんじん きゅうり キャベツ にんにく セロリー グリンピース トマト	ごはん じゃがいも マカロニ こむぎこ バターココア チョコ ホイップ バター	761 20.9 25.9 1.51	きのこ類 果実類

## ぐりとぐらのカステラをつくろう!



10月～11月に行った図書室とのコラボ企画で3冊の絵本を題材にした“おはなし給食”の中で、毎年、恒例として登場する絵本の「ぐりとぐら」!!この絵本に登場する【カステラ】は、子どもたちからも大人気であり、リクエストにもよく名前があがるため、恒例となりました。そのカステラをご家庭でも♪

- 【材料】
- 小麦粉 120g
  - ベーキングパウダー 小さじ1
  - 砂糖 120g
  - 卵 3個
  - バター 100g
  - レモン汁 小さじ1

- 【作り方】
- ①小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるう。
  - ②卵と砂糖を白っぽくなるまで泡だて器で混ぜる。
  - ③②の中に①とレモン汁、溶かしバターを入れ、ツヤが出るまで混ぜる。
  - ④型へ流し、トントんと空気を抜く。
  - ⑤170℃に予熱したオーブンで15分程度焼く。  
※竹串をさして生地がくっつかなければOK!

### 今月のリクエストアンケート結果(1・2年担当)

101	1位	2位	3位
主食	コッパあげパン	ミートパゲティ	わかめごはん
おかず	あげぎょうざ	コロッケ	チキン
和え物	ごまあえ	なっとうあえ	アロヨリサラダ
デザート	サイダーポンチ	ガリガリ君	クレープ

102	1位	2位	3位
主食	しょうゆラーメン	コッパあげパン	カレーライス
おかず	からあげ	あげギョーザ	はんぺんフライ
和え物	はるさめサラダ	わかめサラダ	りんご入サラダ
デザート	サイダーポンチ	ガリガリ君	クレープ(仔羊)

201	1位	2位	3位
主食	わかめごはん	ラーメン	コッパあげパン
おかず	からあげ	だいがくいも	ヤンニョムチキン
和え物	なっとうあえ	チーズ入りサラダ	にんじんサラダ
デザート	サイダーポンチ	まっちゃんプリン	アイスヨーグルト

202	1位	2位	3位
主食	しょうゆラーメン	コッパあげパン	わかめごはん
おかず	ヤンニョムチキン	おろしハンバーグ	あげぎょうざ
和え物	なっとうあえ	ひじきのもの	かいそうサラダ
デザート	サイダーポンチ	アロヨリゼリー	れいとうみかん

白井の産力に誇り、おいしく食べてね。

今日の白井市産:こめ・小松菜・大根

毎日、農家の方が一生懸命に育てた野菜やくだものを届けてくれています。食べ物や作ってくれた人へ感謝し、好き嫌いをせず、美味しく食べましょう。

### かぜの予防 5つのポイント

- 1 栄養バランスのよい食事を3食きちんととる
- 2 夜更かきをせず、十分な睡眠で生活リズムをととのえる
- 3 外で元気に遊び体力をつける
- 4 室内の換気と温度・湿度の調節を心がける
- 5 人混みをさけるようにする

うがい・手洗いも忘れずに行いましょう!

1月の給食は10日(水)からです。