

12月



学校給食献立表

埼玉県立浦和高等学校 定時制



日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1 水	ピザ(食パン) やきそばパン 早出し給食		ジョアブルーベリー フランクフルト コーンスープ 果物(みかん)	ジョア、ウィンナー、プロセスチーズ、豚肩ロース(脂身付)、フランクフルト、牛乳	食パン、蒸し中華めん、米ぬか油	玉葱、青ピーマン、パセリ、キャベツ、にんじん、しょうが(酢漬)、とうもろこし缶詰(クリーム)、温州蜜柑(早生、生)	836 kcal 29.4 g
2 木	ご飯		ミルクコーヒー 赤魚の粕漬け 豚肉とごぼうのしぐれ煮 ほうれん草のごま和え 南瓜のいとこ煮 鶏肉の満菜味噌汁 揚げぎょうざ	乳飲料(コーヒー)、あこうだい、豚ばら(脂身付)、ゆで小豆缶詰、鶏若鶏肉胸(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、かつお加工品(削り節)	水稲穀粒(精白米)、板こんにやく、調合油、上白糖、ごま(いり)、ごま油	しょうが、ごぼう、ほうれんそう、はくさい、にんじん、西洋かぼちゃ、キャベツ、こねぎ	799 kcal 34.4 g
3 金	チャンポンラーメン	○	揚げぎょうざ 青りんごゼリー	牛乳、豚モモ(脂身付き)、蒸しかまぼこ、鶏軟骨(生)、豚、ゼラチン	中華めん、米ぬか油、かたくり粉、調合油、上白糖	玉葱、はくさい、にんじん、ねぎ、とうもろこし(加糖冷凍)、りんご(ストロージェス)	832 kcal 37.4 g
6 月	ご飯	○	油淋鶏(ユーリンチー) 白菜とツナの蒸し煮 茎わかめの炒め煮 大根のスープ	牛乳、鶏若鶏肉モモ(皮付き)、くきわかめ(湯通塩蔵塩抜)、鶏若鶏肉胸(皮付き)、まぐろ缶詰(油漬ルーグット)	水稲穀粒(精白米)、かたくり粉、綿実油、米ぬか油、上白糖、板こんにやく、ごま油	ねぎ、しょうが、にんにく(りん茎)、にんじん、生しいたけ(菌床栽培、生)、はくさい、こまつな、だいこん	916 kcal 33.9 g
7 火	ハヤシライス	○	白菜甘酢和え ミックスフルーツ	牛乳、豚肩ロース(脂身付)、刻み昆布	水稲穀粒(精白米)、米ぬか油、上白糖	しょうが、にんにく(りん茎)、玉葱、にんじん、(冷) いんげん、はくさい、おろし生姜、みかん缶(果肉のみ)、パン缶詰(果肉のみ)、もも	876 kcal 26.1 g
8 水	ご飯		ジョアマスカット えびのチリソースと絹ごし豆腐煮 チャイニーズふるふき大根 りんごコンポート ベーコンのコーンスープ	ジョア、むきえび、絹ごし豆腐、豚ひき肉、かつお加工品(削り節)、ベーコン、牛乳	水稲穀粒(精白米)、かたくり粉、米ぬか油、ごま油、上白糖	ねぎ、玉葱、グリーンピース(冷凍)、にんにく(りん茎)、しょうが、おろし生姜、れんこん、だいこん、(冷) いんげん、りんご、レモン(果汁、生)、とうもろこし缶詰(クリーム)	894 kcal 34.7 g
9 木	ちらし寿司 (鶏の照り焼きと錦糸卵)	○	大根とがんとどきの煮物 ソールヨーグルト あおさ汁	牛乳、鶏若鶏肉モモ(皮付き)、たまご、がんとどき、脱脂加糖ヨーグルト、かつお加工品(削り節)、あおさ(素干し)、木綿豆腐	水稲穀粒(精白米)、上白糖、かたくり粉、上白糖	しょうが、だいこん、にんじん、えのきたけ	812 kcal 38.0 g
10 金	ワンタン麺	○	チキンとごま野菜サラダ キャラメルさつま芋きんとん	牛乳、肉入りワンタン、たまご、鶏若鶏肉ささ身	中華めん(ゆで)、米ぬか油、さつまいも、上白糖、有塩バター	にんにく(りん茎)、こまつな、ねぎ、きゅうり、にんじん、ブロッコリー、もやし	852 kcal 34.7 g
13 月	ご飯	○	シシャモフライ エビカツ 豚バラ肉白菜春雨のオイスターソース煮 いる風汁 フルーツあんみつ	牛乳、からふとししゃも生干し焼、あおのり、たまご、ブロッコリー「E」、豚ばら(脂身付)、いかあられ、かつお加工品(削り節)、寒天、ゆで小豆缶詰	水稲穀粒(精白米)、薄力粉、パン粉(乾燥)、米ぬか油、緑豆はるさめ、じゃがいも、上白糖、黒砂糖	はくさい、しょうが、えのきたけ、だいこん、みかん缶(果肉のみ)、バナナ、キウイフルーツ	995 kcal 38.3 g
14 火	ご飯	○	鮭の塩焼 揚げなすのおろし煮 揚げ出し豆腐 さつま芋の甘煮 みそ汁	牛乳、しろさけ 70g、木綿豆腐、かたくちいわし(煮干し)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、カットわかめ	水稲穀粒(精白米)、米ぬか油、調合油、三温糖、かたくり粉、さつまいも、上白糖、じゃがいも	なす、だいこん、しょうが、玉葱	845 kcal 35.7 g
15 水	ポークカレーライス	○	こんにやくのみそレモンサラダ ブルーベリー牛乳寒天	牛乳、豚肩ロース(脂身付)、米みそ(赤色辛みそ)、寒天	水稲穀粒(精白米)、じゃがいも、米ぬか油、板こんにやく、上白糖	おろし生姜、にんにく(りん茎)、ぶなしめじ、玉葱、にんじん、キャベツ、加糖冷凍、レモン(果汁、生)、ブルーベリー	891 kcal 26.6 g
16 木	ご飯 早出し給食		アップルキャラットジュース 鶏肉のから揚げ こんにやくと厚揚げの田楽 コロコロ野菜スープカレー	鶏若鶏肉モモ(皮付き)、かつお加工品(削り節)、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、ウィンナー	水稲穀粒(精白米)、かたくり粉、調合油、板こんにやく、上白糖、じゃがいも	りんご(ストロージェス)、しょうが、にんにく(りん茎)、ブロッコリー、もやし、玉葱、にんじん	895 kcal 30.1 g
17 金	あんかけ醤油ラーメン 早出し給食	○	肉まん チキンナゲット 夏みかんサラダ	牛乳、豚肩ロース(脂肪なし)、鶏若鶏肉ささ身、たまご	中華めん、調合油、かたくり粉、米ぬか油、上白糖、肉まん、薄力粉、パン粉(乾燥)	にんにく(りん茎)、はくさい、玉葱、にら、キャベツ、だいこん、にんじん、なつみかん(缶詰)	848 kcal 37.0 g
20 月	ご飯 早出し給食		麦茶 カレイの煮つけ マーボー茄子 さつま芋と蓮根の甘辛味噌汁 ジャム寒天	まがれい、豚ひき肉、米みそ(赤色辛みそ)、米みそ(淡色辛みそ)、かつお加工品(削り節)	水稲穀粒(精白米)、上白糖、調合油、ごま油、かたくり粉、さつまいも、ごま(いり)、焼きふ(板ふ)	しょうが、ねぎ、なす、れんこん、にんじん、りょくとうもやし、いちごジャム(低糖度)、レモン(果汁、生)	881 kcal 37.5 g
21 火	きつねうどん 早出し給食	○	おでん ソールぶどうヨーグルト	牛乳、油揚げ、たまご、焼き竹輪、こんぶ、ウィンナー、はんぺん、かつお加工品(削り節)	うどん	ほうれんそう、だいこん	780 kcal 38.7 g
22 水	シーフードカレーライス 早出し給食		飲むヨーグルト 福神漬け フライドポテト かぼちゃプリン	ヨーグルト(ドリンクタイプ)、たまご、牛乳	水稲穀粒(精白米)、調合油、フライドポテト、上白糖	しょうが、玉葱、にんじん、大根(福神漬)、西洋かぼちゃ(冷凍)	999 kcal 30.8 g
23 木	チキンライス 早出し給食 給食最終日		ジョアストロベリー 鶏肉の手羽元から揚げ ブロッコリーの胡麻和え ジュリアンスープ ロールケーキ又はフルーツ	ジョア、鶏若鶏肉モモ(皮付き)、たまご、ベーコン	水稲穀粒(精白米)、調合油、かたくり粉、小麦(玄穀・国産・普通)、ごま(いり)、上白糖、ケーキ	トマト缶詰(ジュース)、にんじん、マッシュルーム(ゆで)、カリフラワー(ゆで)、ブロッコリー(ゆで)、キャベツ、こまつな、とうもろこし(加糖冷凍)、えのきたけ、り	852 kcal 26.1 g

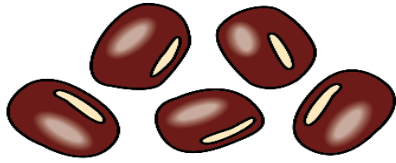
※ 学校給食では、埼玉県産米、埼玉県産小麦を使用した地粉うどんを提供しています。
 ※ 献立・食材は仕入れの都合により変更することがございます。予めご了承ください。



12月給食たより



あずき 小豆



かぼちゃの
いとこ煮



あずき
小豆がゆ

とうじ こしょうがつ あずき
冬至や小正月には、小豆
を食べる風習があります。

わがし せきはん つか あずき にほんさいこ れきしじほ
和菓子のあんや赤飯に使われる小豆は、日本最古の歴史書
こじき どうじょう みる りょう まめ
『古事記』に登場するなど、とても古くから利用されてきた豆
るいひと げんざん ち ひがし せいざんりょう ち せつ
類の一つです。原産地は東アジアとされますが、縄文時代の
いせき しゅし はっけん にほん はっしやう ち せつ
遺跡から種子が発見されており、日本が発祥の地とする説も
げんざい おも ざん ち ほっかいどう ぜんこく せいざんりやう わり
あります。現在の主な産地は北海道で、全国の生産量の9割
いじやう し あずき あかいろ じゃき びやうき さいなん
以上を占めています※。小豆の赤い色には、邪気（病気や災難
お わる へら ちから しん むかし
を起こす悪いもの）を払う力があると信じられており、昔から
ぎやうじ いわ さい か たもの えいようか たか
行事やお祝いの際に欠かせない食べ物でした。栄養価も高く、
ビーくん てつ しょくもつせんい
ビタミンB群、カリウム、鉄、食物繊維のほか、ポリフェノール
るい おお ぶく げんこう やくだ たもの あずき に
類を多く含み、健康に役立つ食べ物です。ちなみに、小豆は煮
かわ やぶし ぶし せつぶく れんそう えんぎ わる
ると皮が破れやすく、武士の「切腹」を連想させて縁起が悪い
せきはん つか ばあい
とされたことから、赤飯には「ササゲ」を使う場合もあります。

※農林水産省「令和2年産小豆、いんげん及びらっかせい（乾燥子実）の収穫量」

つれるかな？ 冬に美味しいお魚クイズ



うみ なか ふゆ しょうらい さかな およ
海の中に、冬に美味しい9種類の魚が泳いでいます。

つり人は、それぞれどんな魚をつりたいのかな？

ヒントを読んで、つり糸の先と海の中の魚を
線で見つけて、つってみよう。



Q1

からだの色を変えて敵から身を守ることができるよ。お刺し身やムニエルなどいろいろな料理で食べられるし、ひれを動かすための筋肉「えんがわ」は、コリコリしておいしいよ。



Q2

深くて暗い海の中でも獲物を見つけられる大きな目があるよ。高級な魚で、煮物にするととてもおいしいよ。



Q3

魚鱈に雪で「鱈」と書く魚で、冷たい海にすんでいるよ。何の料理にも合う白身魚で、冬は鍋料理にしてもおいしいよ。



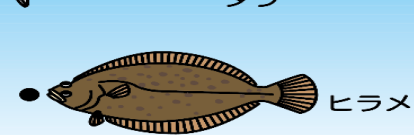
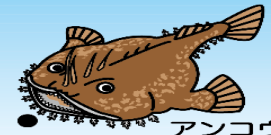
Q4

深い海で獲物を待ち伏せして、大きな口で丸のみにするよ。茨城県の郷土料理として鍋料理が有名で、いろいろな部位をおいしく食べられるよ。



Q5

成長するにつれて名前が変わる「出世魚」で、お正月に食べる地域もあるよ。英語では「Yellowtail」というんだって。



こたえ Q1-ヒラメ Q2-キンメダイ Q3-タラ Q4-アンコウ Q5-ブリ