# 12月　よていこんだて表

令和５年度
座間市立ひばりが丘小学校

| 日 | 曜日 | 主食 パン ごはん | のみもの | おかず 主菜 | おかず 副菜 | おかず そのほか | ざいりょう あか 主に体をつくるもの | ざいりょう きいろ 主にエネルギーになるもの | ざいりょう みどり 主に体の調子をととのえるもの | | エネルギー | タンパク質 | しぼう | えんぶん |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 金 | くろパン | 牛乳 | ホワイト スパゲッティ | ツナサラダ | | とりにく しろインゲン豆 ツナ | ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ | くろパン スパゲッティ こむぎこ きびとう | あぶら バター | にんじん ほうれんそう | えのきたけ エリンギ　にんにく しめじ　だいこん コーン　たまねぎ キャベツ　きゅうり | 657 kcal | 28.2 g | 21.8 g | 2.0 g |
| 4 | 月 | ごはん | 牛乳 | さかなの ピリからやき | きりぼしだいこんのいためにみそしる | | さば あぶらあげ ちくわ こうやどうふ みそ | ぎゅうにゅう | こめ きびとう | あぶら | にんじん こまつな | しょうが　にんにく たまねぎ　しいたけ きりぼしだいこん とうがん　はくさい | 705 kcal | 26.9 g | 26.2 g | 2.1 g |
| 5 | 火 | のざわな チャーハン | 牛乳 | ししゃもの ごまあげ | たまごと コーンの スープ | | ぶたにく やきぶた おからパウダー とりにく とうふ　たまご | ぎゅうにゅう ししゃも | こめ むぎ きびとう かたくりこ | あぶら ごま ごまあぶら | にんじん こまつな | にんにく ねぎ コーン たまねぎ | 642 kcal | 26.5 g | 22.1 g | 2.6 g |
| 6 | 水 | (ごはん) | 牛乳 | こまツナ そぼろどん | けんちんじる | みかん | ツナ　みそ こうやどうふ とりにく とうふ あぶらあげ | ぎゅうにゅう | こめ きびとう さといも こんにゃく | ごま ごまあぶら | にんじん こまつな | たまねぎ だいこん ごぼう ねぎ みかん | 698 kcal | 29.5 g | 19.8 g | 1.7 g |
| 7 | 木 | ソフト フランス パン | 牛乳 | グリーン シチュー | ごま ドレッシング サラダ | | とりにく しろインゲン豆 | ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ | ソフトフランスパン きびとう じゃがいも こむぎこ | あぶら バター ごま | にんじん ほうれんそう | たまねぎ コーン もやし きゅうり キャベツ | 640 kcal | 26.9 g | 22.8 g | 2.3 g |
| 8 | 金 | ラスク | 牛乳 | みそワンタン スープ | | バナナ | おからパウダー ぶたにく みそ | ぎゅうにゅう | しょくパン きびとう ワンタンのかわ | マーガリン ごまあぶら | にんじん こまつな にら | しょうが たまねぎ キャベツ もやし ねぎ　バナナ | 612 kcal | 23.4 g | 21.2 g | 2.3 g |
| 11 | 月 | (サンド パン) | 牛乳 | セルフ てりやきチキン サンド | ペンネ アラビアータ ふゆやさいの スープ | | とりにく おからパウダー ベーコン | ぎゅうにゅう | サンドパン きびとう ざらめ かたくりこ マカロニ | あぶら | にんじん こまつな | にんにく たまねぎ だいこん はくさい しめじ | 644 kcal | 29.8 g | 21.0 g | 2.7 g |
| 12 | 火 | ごはん | 牛乳 | ちくぜんに | おひたし | ふりかけ | とりにく さつまあげ かつおぶし | ぎゅうにゅう のり | こめ きびとう こんにゃく じゃがいも | あぶら ごまあぶら | にんじん ほうれんそう | れんこん たけのこ しいたけ えだまめ　ごぼう キャベツ　きゅうり | 586 kcal | 22.8 g | 11.3 g | 1.6 g |
| 13 | 水 | ロール パン | 牛乳 | さかなと じゃがいもの オーロラソース | だいこんと ベーコンの スープ | | しいら おからパウダー だいず　みそ ぶたにく ベーコン | ぎゅうにゅう | ロールパン きびとう かたくりこ こめこ | あぶら ごまあぶら | ピーマン にんじん こまつな | しょうが にんにく たまねぎ だいこん | 683 kcal | 30.4 g | 25.6 g | 2.7 g |
| 14 | 木 | ごはん | 牛乳 | とうふの ちゅうかに | バンサンスー | | とうふ ぶたにく だいず うずらたまご ツナ | ぎゅうにゅう | こめ きびとう かたくりこ はるさめ | あぶら ごまあぶら | にんじん チンゲンサイ | たまねぎ にんにく しょうが たけのこ　しいたけ キャベツ　きゅうり | 689 kcal | 27.3 g | 18.7 g | 1.8 g |
| 15 | 金 | コッペ パン | 牛乳 | ほうとう | だいずと こんぶの カリカリあげ | りんご ジャム | ぶたにく あぶらあげ みそ だいず | ぎゅうにゅう こんぶ あおのり | コッペパン ほうとう こめこ かたくりこ ジャム | あぶら ごま | にんじん こまつな かぼちゃ | しいたけ はくさい だいこん ねぎ　ごぼう | 624 kcal | 26.5 g | 19.4 g | 2.3 g |
| 18 | 月 | (ごはん) | 飲む ヨーグルト | カレーライス | かみかみ サラダ | | ぶたにく しろインゲン豆 ツナ | 乳酸飲料 チーズ | こめ きびとう こむぎこ じゃがいも もちむぎ | あぶら バター | にんじん | にんにく しょうが たまねぎ えだまめ キャベツ　きゅうり | 686 kcal | 21.6 g | 10.4 g | 1.8 g |
| 19 | 火 | かてめし | 牛乳 | とりにくと さつまいもの あまから | すましじる | おたのしみ デザート | あぶらあげ とりにく おからパウダー なると とうふ | ぎゅうにゅう | こめ　むぎ しらたき かたくりこ きびとう さつまいも | あぶら | にんじん こまつな | ごぼう　しいたけ きりぼしだいこん えだまめ　ねぎ しょうが　はくさい えのきたけ | 678 kcal | 23.8 g | 18.6 g | 1.8 g |

★ 19日(火)　　は、テーマ献立です。１２月は“かてめし”です。

※栄養価は３、４年生のものです。
※都合等により献立や内容を変更することがあります。

### お知らせ等

**野沢菜**

野沢菜は、長野県の野沢温泉村を中心とした信越地方で栽培される野菜です。別名『信州菜』とも呼ばれています。野沢菜の葉と茎を塩漬けした野沢菜づけを使ったチャーハンを作ります。

**冬野菜**

冬が旬の「大根・白菜・水菜・ほうれん草」などの寒い季節にとれる野菜は、体を温めてくれたり、かぜをひきにくくしたりする働きがあります。また、冬野菜は、寒さに耐えるために糖分を蓄えるので甘味があるのも特徴です。

**冬至**

12月22日(金)は冬至です。15日(金)の給食でかぼちゃを使用した“ほうとう”を提供します。

**今月の座間の食材**

- 里いも　・ねぎ
- 小松菜　・冬瓜
- ごぼう　・白菜
- 人参　・大根
- キャベツ
- ほうれん草
- じゃがいも
- さつまいも
- 大豆　・米
- 手作り味噌

**給食終了日**

**１２月の食育目標**　冬の栄養について知り、好き嫌いさずになんでも食べよう！

**当番目標**　安全に気をつけて ていねいに運搬・配膳をしよう！

令和５年度献立テーマ「座間の味 郷土料理を知ろう」　１２月“かてめし”

「かてめし」とは、スス払い(大掃除)をした日の夕食に、きれいになった家で新年を迎えるお祝いとして食べられていたごはんです。

座間市も昔は今と違って、ほとんどの家に「いろり」がありました。家の中にいろりがあるということは、部屋の中で火をたくため、天井や壁はすすだらけで真っ黒になってしまいます。そのため、１２月下旬になると新年を気持ちよく迎えるために、スス払い(大掃除))をする習わしがありました。

かてめしの「かて」とは、ごはんに入れる具のことを言います。この時初めて新米を使いました。そして、かてめし作りには役割分担がありました。　子どもは油揚げを買いに行き、おばあさんが具を用意していたそうです。

ひな祭りに食べるちらし寿司に似ていて、お酢のきいたご飯に煮た野菜が入ります。野菜の中には、切り干し大根やかんぴょうなどが入ります。

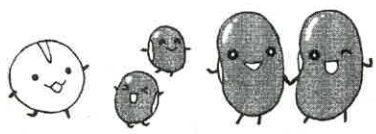
給食では、12月19日(火)に当時の味を再現した“かてめし”を提供します。

## 積極的にとろう！ 食物繊維

食物繊維は、人の消化酵素では消化されない成分で、腸内環境をととのえ便秘を防ぐほか、血糖値の上昇を緩やかにする働きがあります。

食物繊維が多く含まれているのは、大麦やオートミールなどの穀類や、豆、野菜、いも、海藻などです。いろいろな食品を組み合わせて食事に取り入れましょう。

## 食物繊維が豊富な豆



大豆や小豆、いんげんまめなどの豆類は、食物繊維が多く含まれている食品です。食物繊維は、便秘を予防したり、糖の吸収を遅らせたりします。食物繊維が豊富な豆を、積極的に食べましょう。

## ノロウイルスによる食中毒に注意

ノロウイルスによる食中毒は一年中発生しますが、11月から4月に多くなります。手指や食品などを介して口に入ることで感染し、人の腸管で増殖しておう吐や下痢、腹痛などを引き起こします。

予防するには、石けんで手を洗い、食品は中までしっかり火を通します。