

12月分 予定献立表

日(曜)	献立名			赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価
	主食	牛乳	おかず	血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
1(金)	麦ごはん カレーじゃこぶりかけ		じゃがいものそぼろ煮 ゆかり和え	ちりめんじゃこ 牛乳 豚肉	麦ごはん でん粉 あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ グリンピース にんにく キャベツ にんじん だいこん しょうが	エネルギー 585 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 11.7 g 食塩相当量 1.7 g
4(月)	開化丼 (麦ごはん)		大豆と小魚の青のり風味 浅漬け	豚肉 <small>かえり煮干し</small> 鶏卵 <small>あおのり</small> 牛乳 だいず	麦ごはん あぶら さとう でん粉	たまねぎ かぶ(葉) にんじん きゅうり さやえんどう かぶ	エネルギー 651 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 2.2 g
5(火)	五目あんかけラーメン		大学芋 塩昆布和え	豚肉 <small>塩昆布</small> なると わかめ 牛乳	ホット中華めん <small>あぶら</small> さとう はちみつ でん粉 <small>いりごま(黒)</small> さつまいも	しょうが 根深ねぎ たまねぎ きゅうり にんじん キャベツ はくさい かぶ	エネルギー 619 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 14.8 g 食塩相当量 3.1 g
6(水)	パプリカライスの クリームソースかけ		ほうれん草サラダ	鶏肉 <small>白たまペースト</small> いか えび 牛乳	精白米 小麦粉 強化米 バター あぶら	にんじん キャベツ たまねぎ ホールコーン マッシュルーム ほうれんそう	エネルギー 586 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 2.2 g
7(木)	茶飯		おでん 香り漬け	牛乳 <small>がんもどき</small> 鶏肉 <small>うずら卵水煮</small> 結び昆布 焼き竹輪	精白米 強化米 さとう じゃがいも	にんじん しょうが だいこん こんにゃく キャベツ きゅうり	エネルギー 567 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 13.9 g 食塩相当量 2.7 g
8(金)	はちみつパン		大豆のインド風煮込み わかめサラダ	牛乳 豚肉 だいず わかめ	はちみつパン <small>いりごま(白)</small> じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ キャベツ にんじん ホールコーン しょうが きゅうり	エネルギー 656 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.6 g
11(月)	わかめ麦ごはん		わかさぎフリッター 大根のあつあつ煮 早香	牛乳 <small>わかさぎフリッター</small> 鶏肉 油揚げ	わかめ麦ご飯 あぶら さとう	だいこん にんじん こんにゃく 早香	エネルギー 620 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 2.6 g
12(火)	麦ごはん		豆腐とうすら卵の中華煮 茎わかめのチョナムル	牛乳 <small>くきわかめ</small> 豆腐 豚肉 うずら卵水煮	麦ごはん <small>いりごま(白)</small> あぶら さとう でん粉	たまねぎ <small>りょくとうちやし</small> にんじん こまつな 干しいたけ えのきだけ チンゲンサイ にんにく	エネルギー 599 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 1.9 g
13(水)	◆くわいご飯 ◆さいたま市産のくわい		たらのサクサクフライ 冬野菜のみそ汁	鶏肉 油揚げ 牛乳 <small>たらサクサクフライ</small>	精白米 強化米 あぶら さとう	にんじん 根深ねぎ くわい しめじ はくさい こまつな だいこん	エネルギー 571 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 2.5 g
14(木)	黒パン		ポークシチュー マカロニサラダ	牛乳 豚肉 生クリーム	黒パン さとう じゃがいも あぶら マカロニ	にんじん かぶ <small>ホールコーン</small> たまねぎ かぶ(葉) にんにく キャベツ セロリー きゅうり	エネルギー 656 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 2.6 g
15(金)	とうもろこしご飯 ★北海道 郷土料理		★ザンギ ★石狩汁	板昆布 油揚げ 牛乳 <small>鶏もも塩田揚げ</small> さけ	精白米 <small>じゃがいも</small> 強化米 バター あぶら	ホールコーン にんじん こんにゃく 根深ねぎ はくさい だいこん	エネルギー 621 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 2.4 g
18(月)	麦ごはん		生揚げとキムチの炒め煮 中華和え スイーツプリンク	牛乳 豚肉 生揚げ わかめ	麦ごはん <small>いりごま(白)</small> あぶら さとう でん粉	にんじん <small>りょくとうちやし</small> たまねぎ きゅうり はくさいキムチ だいこん にら <small>スイーツプリンク</small>	エネルギー 622 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 1.8 g
19(火)	冬至かぼちゃカレー (麦ごはん) ◎冬至		大根とツナのサラダ ゆずゼリー	豚肉 チーズ 牛乳 ツナ水煮	麦ごはん あぶら さとう	たまねぎ にんにく だいこん にんじん しょうが きゅうり かぼちゃ トマト <small>ホールコーン</small> セロリー アップルソース	エネルギー 651 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 2.1 g
20(水)	スパゲッティミートソース ◎クリスマス		クリスマスサラダ セレクトケーキ	豚肉 だいず チーズ 牛乳	スパゲッティ <small>クリスマスケーキ</small> あぶら 小麦粉 さとう	たまねぎ <small>ホールコーン</small> にんじん きゅうり にんにく 赤ピーマン プロックリー	エネルギー 669 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 25.2 g 食塩相当量 2.1 g

- 献立は天候等の都合により変更になることがありますので、ご了承ください。
- 料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい方は栄養職員までお問い合わせください。
- 20日(水)のセレクトケーキは、チョコレートケーキとストロベリーケーキから一つを選びます。

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
620kcal	24.5g	18.1g	2.3g



12月のもいつけ表



月	火	水	木	金	
<p>給食の前はせっけんで しっかりと手を洗おう！</p>	<p>さいたま市は全国有数のくわいの産地です</p> <p>くわいは、大きく長い芽をつけた姿から「めでたい」「芽が出る」な どと言われ、おめでたい縁起物としておせち料理にも使われます。 13日の給食ではくわいのからあげが登場しますよ。お楽しみに！</p>			<p>1 ゆかりあえ</p> <p>じゃがいもの そぼろに むぎこはん （入れーじゃこふりかけ）</p>	<p>8 わかめサラダ</p> <p>だいまのインド ふうにこみ</p> <p>はちみつパン</p>
<p>4 かいかどん</p> <p>あざづけ</p> <p>だいまとこさかな のあおのりふうみ</p>	<p>5 しおこんぶあえ</p> <p>だいがくいも</p> <p>ごもくあんかけラーメン</p> <p>ちゅうかゆん</p>	<p>6 パブリカライスの クリームソースかけ</p> <p>ほうれんそうサラダ</p> <p>おでん</p>	<p>7 かおりづけ</p> <p>ちゃめし</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>ポークシチュー</p>	<p>15 ★ザンギ</p> <p>とうもろこし ごはん</p> <p>★北海道 郷土料理</p>	
<p>11 わかさぎ フリッター</p> <p>はやか</p> <p>1～3年生：2ひ 4～6年生：3ひ</p> <p>だいにんのあつにつ</p>	<p>12 くわいかめの チヨナムル</p> <p>とうふとうずら たまごのちゅうかに</p> <p>むぎこはん</p>	<p>13 たら サクサクフライ</p> <p>ふゆやさいのみそしる</p> <p>◆さいたま市産のくわい</p>	<p>14 くらパン</p> <p>セレクトケーキ</p> <p>クリスマスサラダ</p>	<p>18 ちゅうかあえ</p> <p>むぎこはん</p> <p>なまあげとキムチ のいために</p>	
<p>19 とうじかぼちゃ カレー</p> <p>ゆずゼリー</p> <p>だいにんとツナの サラダ</p> <p>©冬至</p>	<p>20 スイーツプリンク</p> <p>むぎこはん</p> <p>©クリスマス</p>	<p>今月で2学期の給食は終了です。 規則正しい生活とバランスの良い食事を意識して、 楽しい冬休みを過ごしてくださいね♪</p>			