

平成30年度



# 12月分給食予定献立表



さいたま市立神田小学校

こんだて				おもなさいりょう			栄養価		
日	曜	主食	牛乳	おかず	赤 ち・にく・ほね・は をつくるもの	黄 はたらくちからや たいおんになるもの	緑 からだのちょうし をととのえるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g
3	月	★ほうとうふう うどん 		わかさぎフライ おひたし	牛乳 とりにく あぶらあげ みそ わかさぎ	うどん あぶら	かぼちゃ たまねぎ にんじん ごぼう しめじ ながねぎ こまつな はくさい もやし	584	22.9
4	火	高野さんのごはん 		●ぶたキムチのため くきわかめのチョナムル	牛乳 ぶたにく くきわかめ	こめ あぶら さとう ごま でんぷん ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ はくさい いら ながねぎ もやし こまつな えのきたけ	601	25.2
5	水	ごはん 		なっとう じゃがいもにくみそソース ゆかりあえ ●5年社会科見学	牛乳 ぶたにく なっとう みそ	こめ あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん しいたけ さやいんげん キャベツ きゅうり	650	25.3
6	木	わかめごはん 		おでん ◆くわいのからあげ いそかあえ	牛乳 わかめ こんぶ つみれ ちくわ とうふ うずらのたまご のり	こめ こんにやく じゃがいも さとう	にんじん だいこん こまつな もやし くわい	644	23.9
7	金	やまがたしょくパン (いちごジャム) 		しろはなまめのシチュー かいそうサラダ ◆5年館岩調整 (デザート)	牛乳 調理用牛乳 ベーコン とりにく しろはなまめ チーズ かいそう	パン じゃがいも あぶら こむぎこ パター ごま ごまあぶら さとう	たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース キャベツ きゅうり とうもろこし	655	24.3
10	月	こまつなじゃこごはん 		◆はたはたのたつたあげ みそけんちんじる	牛乳 ちりめんじゃこ あぶらあげ みそ はたはた とりにく とうふ	こめ あぶら さとう ごま さといも こんにやく	にんじん だいこん しょうが こまつな ごぼう ほうれんそう ながねぎ	572	23.2
11	火	森さんのごはん 		とうふのチゲふう ナムル	牛乳 とうふ ぶたにく あさり	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら	キムチ はくさい もやし しめじ えのきたけ ながねぎ いら にんにく しょうが だいこん きゅうり	562	28.2
12	水	☆パンネのポロネーゼ 		スパイシーポテト コーンサラダ ◆6年修学旅行調整 (デザート)	牛乳 ぶたにく	パスタ あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく トマト キャベツ きゅうり とうもろこし	565	25.7
13	木	ごはん 		あぶらふのたまごとじ ごまあえ	牛乳 とりにく なまあげ たまご	こめ あぶら さとう あぶらふ じゃがいも ごま	たまねぎ えのきたけ にんじん グリーンピース こまつな キャベツ もやし	595	23.0
14	金	原田さんのごはん 		◆ぶゆやさいかレー ●ポテトサラダ	牛乳 とりにく	こめ あぶら さとう さつまいも じゃがいも マカロニ マヨネーズ	たまねぎ にんじん だいこん れんこん セロリー トマト キャベツ にんにく しょうが きゅうり フロッコリー	645	20.9
17	月	ごはん 		ひきすり ひじきのごまふうみあえ	牛乳 とりにく とうふ かまぼこ ひじき	こめ あぶら さとう おふ こんにやく ごま ごまあぶら	はくさい ながねぎ もやし きゅうり にんじん キャベツ	549	23.1
18	火	ごはん 		◎かぼちゃのそぼろあんかけ ぶりのてりやき ◎◆ゆずいりおひたし	牛乳 ぶたにく みそ ぶり	こめ あぶら さとう でんぷん	かぼちゃ こまつな はくさい もやし ゆず	613	24.8
19	水	12月うまれ おたんじょうびきゅうしょく		牛乳 とりにく ツナ チーズ クリーム たまご	こめ あぶら さとう パンこ フレーク マヨネーズ こむぎこ	たまねぎ とうもろこし パセリ フロッコリー キャベツ きゅうり あかピーマン	679	26.7	

\*毎月19日は「食育の日」さいたま市食に関する情報サイト食育ナビ <http://www.saitamacity-shokuiku.jp/>

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

◆印 旬の献立 ★印 郷土料理(山梨県) ◎行事食(冬至) ☆印 新献立

## お知らせ 1

7日 5年 館岩給食調整 12日 6年修学旅行給食調整 両日ともにデザートを出す予定です。  
6日 くわいのから揚げ・・・さいたま市産SSサイズのくわいをまるごと素揚げにし、塩を振って出します。  
12月のお米も11月に引き続き、さいたま市産のお米です。  
桜区の白ご飯、西区の白ご飯もあります。農家さんが直接届けてくれます。

## お知らせ 2

12月19日(水) 2学期給食最終日  
1月 9日(水) 3学期給食開始日

※箸は毎日持参しましょう。給食着は、毎週金曜日には持ち帰り洗濯をして月曜日にもってきましょう。

