

12月分予定献立表

令和5年度

さいたま市立神田小学校

こ ん だ て					お も な ざ い り ょ う			栄養価	
日	曜	しゅしょく	牛乳	お か す	赤	黄	緑	エネルギー	たんぱく質
					ち・にく・ほね・は をつくるもの	はたらくちからや たいおんになるもの	からだのちょうし をととのえるもの	kcal	g
1	金	ごはん (ふりかけ) [もりさんのおこめ]		ぶりのてりやき こんさいじる	牛乳 ぶり わかめ のり ぶたにく かつおぶし	こめ さといも でんぶん あぶら さとう	ながねぎ ごぼう にんじん だいこん れんこん こまつな かぼちゃ むらさきいも	576	24.5
4	月	ごはん 		ジャージャン豆腐 はるさめサラダ	牛乳 なまあげ ぶたにく みそ	こめ はるさめ さとう あぶら トマトソース でんぶん ごま ごまあぶら トマトソース	たまねぎ ししいけ にんじん ながねぎ たけのこ キャベツ しょうが にんにく だいこん きゅうり こまつな	641	26.6
5	火	わふう スパゲティ		あおりのポテト みかん	牛乳 ぶたにく ベーコン いか あおりの	スパゲティ あぶら さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん えのきたけ しめじ ピーマン みかん	615	23.2
6	水	(ごはん) 		たっぷりやさいのトマトカレー ★ ひじきのマリネ	牛乳 ぶたにく ひよこめ ひじき	こめ デミグラス じゃがいも ソース カレーウ あぶら さとう	にんにく しょうが アップルソース にんじん たまねぎ しめじ ピーマン トマト きゅうり だいこん	606	20.5
7	木	とうもろこし ごはん (はらださんのおこめ)		さけザンギ どさんこじる	牛乳 さけ ぶたにく とうふ みそ	こめ むぎ でんぶん あぶら じゃがいも バター	コーン しょうが にんにく たまねぎ もやし にんじん ほうれんそう	627	26.5
8	金	ツイストパン 		ポテトのミートソース かいそうサラダ	牛乳 ぶたにく チーズ かいそうミックス	ツイストパン じゃがいも あぶら デミグラス ケチャップ ハヤシルウ さとう ごまあぶら ごま	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ グリーンピース だいこん きゅうり コーン	587	22.2
11	月	(ごはん) 		ソイどん さといもときのこのみそしる ★ みかん	牛乳 だいた みそ ぶたにく ベーコン	こめ ごまあぶら あぶら さとう でんぶん カレーウ さといも	しゅんぎく だいこん えのきたけ しめじ しいたけ ながねぎ みかん	631	25.1
12	火	マーボーラーメン (ホットちゅうかめん)		きびなごフライ くきわかめのサラダ	牛乳 ぶたにく とうふ みそ きびなご くきわかめ	ホットちゅうかめん あぶら さとう オイルソース でんぶん トマトソース ごまあぶら パンこ	にんじん にら ながねぎ しょうが もやし えのきたけ きゅうり コーン	605	29.1
13	水	(ごはん) 		れんこんいりそぼろどん あつやきたまご こまつなツナのあえもの ★	牛乳 とりにつ たまご ツナ こんぶ	こめ あぶら さとう でんぶん ごま	れんこん しょうが たまねぎ こまつな キャベツ	597	24.4
14	木	くわいごはん (たかのさんのおこめ)		さわらのたつたあげ なめこじる	牛乳 とりにつ あぶらあげ さわら とうふ みそ	こめ あぶら でんぶん さとう	にんじん かぶ しょうが ながねぎ だいこん にんじん なめこ こんにゃく ほうれんそう	627	26.9
15	金	あげパン (ココア)		ポトフ にんじんのラベ	牛乳 とりにつ	こめこいりコッペパン あぶら ココア きびとう じゃがいも	にんじん かぶ キャベツ たまねぎ セロリ バジル にんにく あかピーマン	585	19.4
18	月	きのこの ピラフ		わかさぎフリッター ビーンズサラダ	牛乳 ベーコン あおさ わかさぎ だいしょうきんときまめ ひよこめ しろういげんまめ	こめ こむぎこ こめこ バター でんぶん あぶら さとう	しめじ マッシュルーム エリンギ にんじん たまねぎ パセリ きゅうり キャベツ	572	18.2
19	火	ごはん 		ホキのゆずあんかけ かぼちゃすいとん ＜とうじメニュー＞	牛乳 ホキ ぶたにく あぶらあげ	こめ でんぶん あぶら さとう すいとん	ゆず こまつな はくさい だいこん しめじ にんじん かぼちゃ ながねぎ	608	23.4
20	水	❀ 12月うまれ おたんじょうびきゅうしょく 			牛乳 とりにつ ぶたにく チーズ とうにゅう	こめ バター ケチャップ あぶら さとう でんぶん こむぎこ こめこ ココア	にんじん たまねぎ トマトピューレ グリーンピース コーン ブロッコリー あかピーマン キャベツ	619	24.2

※価格や出荷状況により、使用食材が変更になることがあります。

夏休みに実施した「親子料理コンテスト」の中から、児童が考えた料理(★印の献立)を取り入れています。詳しくは、食育だよりにて紹介します。

今月も3軒の地元農家さんの おいしいお米を提供します。
◇ 1日(金) 森さん(西区馬宮) ◇ 7日(木) 原田さん(西区)
◇ 14日(木) 高野さん(桜区)



12月22日は冬至です。冬至は、1年中で昼が1番短く、夜が1番長い日です。

冬至には、ゆず湯に入り、かぼちゃを食べる風習があります。ゆず湯は血行が良くなり身体が温まるため、風邪を防ぎ皮膚を強くする効果があるそうです。かぼちゃは、ビタミンEやβカロテンが豊富で肌や粘膜を丈夫にし、感染症などに対する抵抗力をつけることができます冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないと言われ、また美肌効果の高い食材です。

給食では、かぼちゃの入った「かぼちゃすいとん」とゆずを使用した「ホキのゆずあんかけ」を19日に実施します。

※箸は毎日持参しましょう。給食着は毎週末に持ち帰り、週の初めに持ってきてきましょう。

*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-shokuiiku.jp/>