

12月分 予定献立表



さいたま市立大宮南小学校

日(曜)	主食	牛乳	おかず	血や肉となる食品	働く力や体温となる食品	体の調子を整える食品	栄養価		
							エネルギー	たんぱく質	
1(木)	ツナサンド (こどもパン)		まめとウィンナーのトマトに	ぎゅうにゅう ツナ とりにく ウィンナー ひよこまめ チーズ	こどもパン マヨネーズ あぶら じゃがいも さとう	きゅうり キャベツ にんじん にんにく たまねぎ エリンギ トマト パセリ	689	28.6	
2(金)	むぎごはん <small>セレクト給食</small>		おでん のりすあえ <small>★みたらしたんご/ごまだれたんご</small>	ぎゅうにゅう とりつくね あげボール うすらたまご がんもどき こんぶ のり みそ	ごはん むぎ こんにやく じゃがいも さとう しらたまもち ごま あぶら	にんじん だいこん ほうれんそう キャベツ もやし	657	23.4	
セレクト給食：セレクト和風デザート(みたらし団子/ごまだれ団子) どちらか選んでもらいます。									
5(月)	れんこんごはん <small>きょうどりょうり 郷土料理</small>		いわしのかばやき ★のっぺいじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ いわし わかめ たまご とりにく	ごはん あぶら さとう でんぷん	にんじん れんこん ごぼう たまねぎ ねぎ みかん	695	29.4	
「新潟県」のっぺい汁：季節の野菜を煮込んだ汁物です。片栗粉などを使わず、さとももて自然なとろみをつけるのが特徴です。									
6(火)	シナモンあげパン (こめいりコッペパン)		とうふとひきにくのにこみ もやしのナムル	ぎゅうにゅう とりにく とうふ	コッペパン さとう あぶら でんぷん ごまあぶら ごま	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ グリーンピース もやし きゅうり	651	27.7	
7(水)	クリームスパゲッティ		スパイシーナッツポテト はなやさいサラダ	ぎゅうにゅう あさり えび チーズ とりにく なまクリーム	スパゲッティ あぶら バター こむぎこ じゃがいも カシューナッツ さとう	たまねぎ パセリ にんにく ブロッコリー カリフラワー きゅうり キャベツ にんじん	664	27.0	
8(木)	キムタクごはん		あげギョウザ はるさめスープ うんしゅうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく ギョウザ とりにく	ごはん あぶら ごまあぶら はるさめ でんぷん	たくあん キムチ ねぎ もやし にんじん たまねぎ こまつな みかん	622	20.3	
9(金)	くわいごはん <small>きょうどりょうり 郷土料理</small>		わかさぎフリッター ★ほうとうじる	ぎゅうにゅう わかさぎフリッター とりにく あぶらあげ みそ	ごはん あぶら さとう ほうとう	にんじん くわい しめじ はくさい かぼちゃ だいこん ねぎ	704	25.7	
「山梨県」ほうとう汁：ほうとうとは、うすくて平たい『きしめん』よりもさらにうすく、幅が広い麺のことです。									
12(月)	★ みそにこみうどん (じこなうどん) <small>きょうどりょうり 郷土料理</small>		てづくりカボチャコロッケ ごしきあえ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ みそ ツナ チーズ たまご	さともも こんにやく じこなうどん こむぎこ パンこ あぶら さとう	はくさい だいこん にんじん ねぎ かぼちゃ たまねぎ しいたけ ほうれんそう もやし とうもろこし	703	28.6	
「愛知県」みそにこみうどん：愛知県に古くから伝わる八丁みそを使用し、たくさんの具材といっしょに煮込んだうどんです。									
13(火)	わかめごはん		なまあげとさとももごまみそに おひたし	ぎゅうにゅう わかめ なまあげ みそ とりにく	ごはん むぎ ごま あぶら さとう さともも こんにやく	にんじん ごぼう ほうれんそう キャベツ もやし	629	25.8	
14(水)	ふゆやさいカレー (むぎごはん)		くきわかめのサラダ ゆめオレンジ	ぎゅうにゅう とりにく くきわかめ	ごはん むぎ あぶら さつまいも こむぎこ バター さともも こんにやく さとう	たまねぎ にんじん だいこん れんこん きゅうり キャベツ ゆめオレンジ	654	20.3	
15(火)	むぎごはん		とうふチゲ ちゅうかあえ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく あさり わかめ	ごはん むぎ ごまあぶら さとう あぶら	キムチ もやし しめじ えのきたけ ねぎ いら にんにく しょうが きゅうり だいこん	580	26.8	
16(金)	はつがげんまいしよくパン <small>せかいりょうり 世界の料理</small>		★ボルシチ ハニーサラダ	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム	はつがげんまいしよくパン じゃがいも あぶら はちみつ	にんじん たまねぎ にんにく セロリ キャベツ ビーツ トマト キャベツ きゅうり もやし	568	20.9	
「ロシア」ボルシチ：ビーツの色素による鮮やかな深紅色が特徴の具たくさんスープです。									
19(月)	ごはん <small>にしくしんまい 西区の新米</small>		とりにくのナッツがらめ さつまじる	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ	ごはん あぶらアーモンド さとう さつまいも こんにやく でんぷん	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	640	28.2	
20(火)	カレーピラフ <small>クリスマス献立</small>		フライドチキン クリスマスサラダ ガトーショコラ	ぎゅうにゅう えび いか あさり とりにく チーズ ハム	ごはん あぶら バター でんぷん こむぎこ さとう ガトーショコラ	たまねぎ にんじん マッシュルーム あかピーマン きピーマン キャベツ ブロッコリー	696	29.9	
クリスマスサラダ：モミの木をイメージしたブロッコリーと赤・黄ピーマンなどのカラフルな野菜に、雪をイメージしたチーズを飾ります。									
21(水)	むぎごはん <small>きょうじしよく 行事食</small>		★ホキのゆずみそがけ ★かぼちやいりすいとん りんご	ぎゅうにゅう ホキ みそ とりにく	ごはん むぎ あぶら でんぷん さとう すいとん	ゆず にんじん だいこん ごぼう かぼちゃ こまつな りんご	679	25.7	
「冬至」：日本では古くから、冬至の日にゆず風呂に入ったり、かぼちやを食べたりする習慣があります。									
◎献立は都合により変更する場合があります。							平均栄養量	655	25.9
							kcal	g	



◎今月の郷土料理は中部地方です。

◎毎月19日は「食育の日」として、さいたま市西区の馬宮地区でとれたお米を使用します。