

# 12月分 予定献立表



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 (kcal)	たんぱく質 (g)	
1(金)	ちゅうかどん (むぎごはん)		こさかないりまつばいも ナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか あさり うすらたまご にぼし	ごはん あぶら むぎ さとう でんぷん ごまあぶら さつまいも	しょうが たまねぎ にんじん チンゲンサイ たけのこ しいたけ もやし	624	25.9	
4(月)	ミートスパゲッティ 		アーモンドいりフライドポテト ツナとひじきのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ひじき ツナ	スパゲッティ オリーブオイル バター あぶら じゃがいも アーモンド さとう こむぎこ ごまあぶら	にんにく たまねぎ にんじん トマト きゅうり もやし	672	22.6	
5(火)	むぎごはん		すきやきふうに ほうれんそうのごまあえり りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	ごはん あぶら むぎ さとう ごま しらたき	にんじん はくさい えのきたけ しめじ ねぎ ほうれんそう キャベツ もやし りんご	609	25.1	
6(水)	くわいごはん		はたはたのからあげ はくさいのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ はたはた とうふ みそ	ごはん あぶら さとう じゃがいも こむぎこ	にんじん くわい はくさい ねぎ ほうれんそう しめじ	595	22.4	
7(木)	むぎごはん		みそカツ むらくもじる みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ たまご	ごはん あぶら むぎ パンこ さとう でんぷん	にんじん たまねぎ ねぎ みかん	613	23.7	
<small>きょうどりょうり</small> 郷土料理 <small>あいちけん</small> 愛知県: <small>なごや</small> 名古屋名物の <small>めいぶつ</small> みそカツは、 <small>とん</small> 豚カツに <small>あまから</small> 甘辛い <small>みそ</small> みそだれがかかっています。みそは、 <small>あいちけん</small> 愛知県に古くから伝わる『 <small>はっちょう</small> 八丁みそ』という <small>あか</small> 赤みそを使用します。									
8(金)	しろごまあげパン (コッペパン) 		しせんだうふ ちゅうかあえ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく トウハンジャン テンメンジャン わかめ	コッペパン さとう ごま あぶら ごまあぶら でんぷん	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ もやし きゅうり だいこん	614	27.7	
11(月)	なめし		いわしのしょうがに けんちんじる	ぎゅうにゅう こんぶ いわし とうふ あぶらあげ	ごはん あぶら ごま さとう さといも こんにやく	こまつな しょうが ねぎ だいこん にんじん ごぼう しいたけ	606	25.8	
12(火)	さけチャーハン		わかさぎのこめフリッター ちゅうかおこげのスープ	ぎゅうにゅう さけ わかさぎ いか えび きくらげ	ごはん あぶら バター おこげ ごまあぶら でんぷん	たまねぎ にんじん とうもろこし しょうが キャベツ もやし たけのこ	624	23.2	
13(水)	たまごじょうどん (じこなうどん)		だいすとこさかなのしゃりしゃりあげ ゆすいりおひたし りんご	ぎゅうにゅう たまご とりにく わかめ だいす にぼし	じこなうどん さとう でんぷん あぶら こむぎこ	しめじ ねぎ にんじん こまつな はくさい もやし ゆず りんご	631	19.8	
14(木)	しょくパン & チョコクリーム 		ボルシチ ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム きんときまめ だいす ひよこまめ ツナ	しょくパン チョコクリーム じゃがいも あぶら さとう	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 きゅうり	609	29.6	
<small>せかい</small> 世界の料理 <small>ロシア</small> ロシア: <small>やさい</small> ボルシチは、 <small>しそ</small> ビーツという <small>あざ</small> 野菜の色素による <small>あざ</small> 鮮やかな <small>あざ</small> 深紅色が特徴の <small>あざ</small> 具だくさんな <small>あざ</small> スープです。 <small>あざ</small> 寒い <small>あざ</small> ロシアでは、 <small>あざ</small> ボルシチを <small>あざ</small> 食べて <small>あざ</small> 体を <small>あざ</small> 温めます。									
15(金)	さといもカレー (むぎごはん)		こまつなとわかめのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく チーズ わかめ ヨーグルト	ごはん あぶら むぎ さといも こむぎこ バター さとう ごま	たまねぎ にんじん にんにく しょうが セロリ りんご こまつな きゅうり とうもろこし	626	27.8	
18(月)	むぎごはん & あじつけのり		メルルーサのゆずみそかけ かぼちゃのすいとん	ぎゅうにゅう のり メルルーサ みそ とりにく	ごはん あぶら むぎ 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	681	27.7	
<small>ぎょうじしょく</small> 行事食 <small>とうじ</small> 冬至: <small>あつ</small> 12月22日(金)は一年で <small>あつ</small> 最も <small>あつ</small> 日の <small>あつ</small> 長さが <small>あつ</small> 短くなる日です。 <small>あつ</small> 日本では昔から、 <small>あつ</small> ゆず <small>あつ</small> 風呂に入ったり、 <small>あつ</small> かぼちゃ <small>あつ</small> を <small>あつ</small> 食べたりする <small>あつ</small> 習慣 <small>あつ</small> があります。									
19(火)	ごはん 		じゃがいもとぶたにくのなんばんに アーモンドあえ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	ごはん あぶら こんにやく じゃがいも さとう アーモンド	にんじん ごぼう グリンピース ほうれんそう キャベツ もやし みかん	645	20.8	
20(水)	ハムとたまごの ピラフ 		セレクトおかず ・ハーブチキン ・ホキのカリカリフライ しろいんげんまめのカレーとうにゅうスープ	アシッドミルク ハム たまご とりにく ホキ しろいんげんまめ とうにゅう	ごはん あぶら バター じゃがいも	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース にんにく さやいんげん	618	19.0	
<small>セレクト</small> セレクトおかず(ハーブチキン/ホキのカリカリフライ): <small>にく</small> お肉か <small>さかな</small> お魚の <small>す</small> どちらか <small>す</small> 好きな <small>す</small> 主菜 <small>す</small> を <small>す</small> 選んで <small>す</small> 食べます。 <small>す</small> 楽しみに <small>す</small> してください♪									
◎献立は都合により変更する場合があります。 ○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。							平均栄養量	627	24.8
							Kcal	g	

3学期の給食は、1月10日(水)からはじまります。