



12月よていこんだてひょう

日	曜日	こんだて			おもなざいりょう			栄養価		
		しゅしょく	牛乳	おかず	あか ち・に・ご・ぼね になるもの	きいろ エネルギーに なるもの	みどり 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	黒パン		ミートローフ 小松菜とわかめのサラダ 野菜スープ	ぎゅうにゅう だいた ぶたにく たまご チーズ わかめ ベーコン	パン さとう パンこ ごまあぶら あぶら	たまねぎ こまつな きゅうり コーン えのきたけ にんじん キャベツ	645	27.8	
4	火	中華丼 (麦ごはん)		青のりポテト もやしのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか うずらたまご あおのり	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ はくさい たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ もやし きゅうり にんにく	646	25.1	
5	水	クリーム スパゲッティ		ひじきのマリネ アップルマフィン	ぎゅうにゅう あさり ぶたにく チーズ なまクリーム ひじき たまご ヨーグルト	スパゲッティ あぶら こむぎこ さとう バター はちみつ	たまねぎ にんじん にんにく パセリ マッシュルーム きゅうり だいこん りんごかん	669	24.5	
6	木	「ニコニコさいど」 お弁当の用意をお願いします。								
7	金	きせつのだべもの「くわい」 くわいごはん		ホキのおろしソースかけ 豆腐とわかめのみそ汁 みかん	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ホキ とうふ わかめ	こめ あぶら さとう じゃがいも でんぷん	にんじん くわい だいこん ながねぎ こまつな しめじ みかん	658	25.4	
10	月	ビーンズカレー (麦ごはん)		ゆでたまご フルーツサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいた きんときまめ チーズ たまご	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ バター さとう	たまねぎ にんじん セロリ にんにく しょうが みかんかん パインかん キャベツ きゅうり	750	28.3	
11	火	ほうとう風うどん (地粉うどん)		芋と豆のかりんとう 辛子和え	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ だいた	うどん さつまいも あぶら さとう	かぼちゃ ごぼう たまねぎ にんじん しめじ ながねぎ もやし キャベツ こまつな	620	22.9	
12	水	きせつのだべもの「ごぼう」夢オレンジ ごぼうと豚肉の 混ぜごはん		ししゃもの竜田揚げ 和風サラダ 夢オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ししゃも わかめ	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま でんぷん	しょうが ごぼう にんじん ほししいたけ きゅうり キャベツ コーン ゆめオレンジ	583	23.4	
13	木	ツイストパン		ポテトのミートソース和え きのごサラダ りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく	パン あぶら じゃがいも	にんにく しょうが にんじん マッシュルーム たまねぎ キャベツ こまつな しめじ エリンギ りんご	566	20.7	
14	金	麦ごはん		ぶりの照焼き 糸昆布の煮もの 豚汁	ぎゅうにゅう ぶり こんぶ あぶらあげ ちりめんじゃこ ぶたにく とうふ	こめ むぎ ごま さとう こんにゃく あぶら	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ	612	28.3	
17	月	麦ごはん		マーボー豆腐 中華風こんにゃくサラダ 早香	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら でんぷん こんにゃく	にんじん たまねぎ たけのこ ながねぎ ビーマン ほししいたけ にんにく きゅうり もやし はやか	685	24.7	
18	火	冬至(とうじ)献立 (今年の冬至は22日です) 麦ごはん		ホッケの塩麹焼き かぼちゃのそぼろあんかけ 柚子入りおひたし	ぎゅうにゅう ホッケ ぶたにく	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん	かぼちゃ たまねぎ にんじん こまつな はくさい もやし ゆず	598	24.3	
19	水	2学期最後の給食です えびと小松菜の ピラフ		フライドチキン クリスマスサラダ クリスマスケーキ	ぎゅうにゅう えび とりにく	こめ あぶら バター こめこ さとう ケーキ	たまねぎ マッシュルーム にんじん こまつな フロッコリー コーン きゅうり あかピーマン キャベツ	690	28.1	
*材料等の都合により、献立の一部を変更する場合がありますので、ご了承ください。								今月の平均摂取栄養量は右記のとおりです。	644	25.3

12月の給食目標

寒さに負けない食事をしよう

今月の地場産物：こまつな くわい

- 7日(金)は、さいたま市緑区産のくわいを使った献立です。
- 18日(火)は、かぼちゃとゆずを使った冬至献立です。
- 19日(水)は、クリスマス献立です。
- 19日(水)で2学期の給食は終了です。
- 3学期の給食は1月9日(水)から始まります。

冬休み中は、クリスマスやお正月など行事食を食べる機会が、たくさんあります。また寒い日が続き、生活習慣が乱れやすくなる期間です。『早寝・早起き・朝ごはん』を合言葉に、冬休みを元気に過ごしましょう。

くわい

さいたま市は、全国有数のくわいの産地です。くわいは、独特のその形が『芽が出る』と、縁起ものとされ、おせち料理などで昔から親しまれています。

7日の給食にさいたま市でとれたくわいを出します。お楽しみに!

