



# 12月分 予定献立表

平成 30年度

さいたま市立城南小学校

日	曜	主 食			主 な 食 品			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
		主 食	牛乳	副 食(おかず)	あかのしよくひん (ちにく・ほねになる)	きいろのしよくひん (ねつ・ちから・たいおんになる)	みどりのしよくひん (からだのちようしをととのえる)			
3	月	むぎごはん	牛乳	マーボー豆腐 くきわかめのチョナムル くだもの(みかん)	ぎゅうにゅう 豆腐 みそ	こめ あぶら ごまあぶら	むぎ さとう かたくりこ	たまねぎ だけのこ にんにく しょうが もやし こまつな えのきたけ みかん	634	26.8
4	火	こまつな じゃこごはん	牛乳	はたはたのからあげ せんべいじる	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ はたはたからあげ	こめ さとう ごま	あぶら とりにく せんべい	にんじん だいこん こまつな ごぼう はくさい しらたき ながねぎ	569	22.3
5	水	みそけんちんうどん (じごなうどん)	牛乳	だいすときのみのからあげ おひたし	ぎゅうにゅう とりにく みそ	じごなうどん さといも カシューナッツ	あぶら さとう アーモンド	だいこん こんにゃく にんじん ながねぎ はくさい もやし	606	24.7
6	木	ちゃめし	牛乳	おでん くわいのからあげ かおりづけ	ぎゅうにゅう つみれ ちくわ	こめ さとう じゃがいも	こんぶ がんもどき うすらのたまご	にんじん だいこん こんにゃく くわい キャベツ しょうが	598	21.1
7	金	ごはん	牛乳	だいすのインドふうにごみ フレンチサラダ くだもの(バナナ)	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす	こめ あぶら ソース	じゃがいも ケチャップ さとう	たまねぎ にんじん みかん(かん) バナナ	632	24.8
10	月	こどもパン	牛乳	メルルーサのバーベキューソースかけ やさいのスープに くだもの(りんご)	ぎゅうにゅう メルルーサ しろいんげんまめ	こどもパン かたくりこ さとう	ソース あぶら じゃがいも	たまねぎ にんにく にんじん こまつな りんご	625	24.8
11	火	むぎごはん	牛乳	なまげのすきに わふうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	こめ さとう あぶら	むぎ じゃがいも ごま	にんじん こんにゃく キャベツ きゅうり はくさい	624	25.6
12	水	ごはん	牛乳	はっほうさい ちゅうかあえ くだもの(みかん)	ぎゅうにゅう えび うすらのたまご	こめ あぶら ごまあぶら	かたくりこ さとう ごま	しょうが だけのこ もやし にんじん ほししいたけ きゅうり だいこん みかん	555	23.4
13	木	ふゆやさいカレー (むぎごはん)	牛乳	ビーンズサラダ くだもの(キウイフルーツ)	ぎゅうにゅう とりにく きんときまめ ひよこまめ	こめ ソース デジ 3/4ス こむぎこ	むぎ ケチャップ さとう あぶら バター	たまねぎ にんじん れんこん しょうが キャベツ だいこん セロリー ホールトマト きゅうり キウイフルーツ	648	20.7
14	金	むぎごはん (ごましお)	牛乳	ホキとカシューナッツのいために わかめスープ	ぎゅうにゅう ホキ とりにく	こめ じゃがいも カシューナッツ	むぎ ごま かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	しょうが にんじん ピーマン こまつな えのきたけ たまねぎ しめじ	647	28.9
17	月	くろパン	牛乳	ポテトのミートソースあえ こまつなとわかめのサラダ くだもの(りんご)	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	くろパン あぶら ハヤシルウ	じゃがいも デジ 3/4ス さとう ごま	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ キャベツ グリーンピース コーン りんご	667	25.7
18	火	ごはん	牛乳	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	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶりてりやきづけ	こめ さとう かたくりこ	あぶら みそ ごま	かぼちゃ こまつな はくさい ゆず もやし	613	24.9
19	水	キャロットピラフの クリームソースかけ	牛乳	カラフルサラダ てづくりチョコバナナケーキ	ぎゅうにゅう いか たまご	こめ バター さとう	むぎ こむぎこ チョコ アーモンド	ピラフのもと たまねぎ マッシュルーム グリーンピース あかピーマン にんじん フロccoliリー コーン バナナ	636	23.0

\* 都合により、献立や食材が変更することもあります。

学校給食摂取基準  
※(望ましい範囲)

640

24  
※  
(18~32)

12月22日は冬至です。冬至は、年中で昼が一番短く、夜が一番長い日です。

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、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、18日に「かぼちゃのそぼろあんかけ」と「ゆず入りおひたし」を実施する予定です。22日には、ご家庭でかぼちゃをどうぞ！

その他、ブロッコリー、白菜、ごぼう、ゆず、くわいなどの旬の食材を使った献立や郷土料理を取り入れています。

郷土料理 <4日 せんべい汁(青森県)>

