

家 12月分給食予定献立表



平成30年度

さいたま市立大谷口小学校

献立(こんだて)					主な材料(おもなざいりょう)			栄養価	
					赤(あか)	黄(き)	緑(みどり)		
日	曜	主食	牛乳	おかず	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	エネルギー kcal	たんぱく質 g
3	月	むぎごはん 		ごもくとうふ ひじきのいそかあえ ◆はやか	牛乳 とりにく とうふ ひじき	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ	しょうが たまねぎ にんじん しめじ たけのこ ほししいたけ グリンピース こまつな もやし キャベツ はやか	586	25.6
4	火	ちゅうかどん (むぎごはん) 		◆さつまいもチップス・くわいのからあげ ピリからもやし	牛乳 ぶたにく うすらたまご いか えび あさり	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら さつまいも	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ はくさい くわい もやし きゅうり	632	22.6
5	水	フラワーロール パン 		まめとウインナーのトマトに ◆ブロッコリーサラダ みかん	牛乳 ひよこまめ ウインナー だいず	パン あぶら さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん グリンピース トマトピューレ きゅうり キャベツ ブロッコリー ホールコーン みかん	677	25.1
6	木	むぎごはん(てつ くりこまつなぶり かけ) 		◆なまあげとさといものみそに ◆だいこんサラダ	牛乳 とりにく ちりめんじゃこ なまあげ みそ	こめ むぎ あぶら さとう さといも ごま かたくりこ ごまあぶら	こまつな しょうが ごぼう にんじん たけのこ こんにゃく グリンピース ながねぎ だいこん もやし ホールコーン	634	24.3
7	金	のっぺい うどん 		ししゃものいそべあげ なめたけあえ	牛乳 とりにく なまあげ わかめ ししゃも	うどん あぶら かたくりこ	ごぼう にんじん ほししいたけ だいこん ながねぎ こまつな キャベツ もやし えのきたけ	623	26.9
10	月	◆くわいごはん 		さばのねぎしおやき ぐたくさんみそしる りんご	牛乳 とりにく さば みそ あぶらあげ	こめ あぶら さとう じゃがいも	にんじん くわい グリンピース だいこん こんにゃく こまつな ごぼう ながねぎ りんご	678	24.8
11	火	ターメリック ライス 		まめいりストロガノフ コーンサラダ	牛乳 ぶたにく だいず チーズ なまクリーム	こめ あぶら さとう バター	にんにく セロリ たまねぎ にんじん きゅうり トマトピューレ キャベツ ホールコーン	675	24.4
12	水	むぎごはん 		◆たらきのソースがけ さつまじる あさづけ	牛乳 とりにく たら とうふ みそ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ さつまいも	たまねぎ なましいたけ こまつな えのきたけ にんじん こんにゃく しめじ ながねぎ キャベツ きゅうり	601	26.1
13	木	むぎごはん 		とうふといかのチリソース ちゅうかあえ	牛乳 とうふ いか	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごま ごまあぶら	にんにく しょうが ながねぎ たまねぎ にんじん グリンピース しめじ だいこん きゅうり もやし	611	24.3
14	金	シナモンアップル トースト 		じゃがいものスープに マカロニサラダ	牛乳 とりにく ベーコン ひよこまめ	パン あぶら さとう かたくりこ マカロニ じゃがいも マーガリン	たまねぎ にんじん かぶ キャベツ きゅうり ホールコーン りんご	651	22.7
17	月	◆ふゆやさいか レーライス(もり さんのごはん) 		うすらのたまご こんにゃくサラダ	牛乳 とりにく チーズ わかめ うすらたまご	こめ あぶら さとう さつまいも	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん れんこん だいこん ホールコーン グリンピース ホールコーン キャベツ きゅうり こんにゃく	654	20.9
18	火	◆れんこん ごはん 		◎ホキのゆずふうみ ◎かぼちゃのみそしる ◆はくさいのかおりづけ	牛乳 とりにく みそ あぶらあげ とうふ ホキ	こめ あぶら さとう かたくりこ	にんじん こんにゃく れんこん ゆず だいこん しめじ かぼちゃ こまつな ながねぎ はくさい しょうが	631	24.2
19	水	ポテトピラフ 		◎チキンのこうそうパンこやき ◎チーズいりクリスマスサラダ ◎クリスマスケーキ	牛乳 とりにく ハム チーズ	こめ バター さとう じゃがいも あぶら パンこ こむぎこ	たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり ホールコーン ブロッコリー あかピーマン	688	27.4
1か月栄養量平均								642	24.6
栄養摂取基準								640	24.0

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。栄養価は中学年の値です。

◎印 行事食(18日:冬至 19日:クリスマス) ◆印 旬の献立
※今月は『森さんのごはん』以外のお米もさいたま市産のものを使用しています

～献立紹介～

・4日(火)くわいの唐揚げ、10日(月)くわいごはん

さいたま市はくわいの生産が盛んです。いつも小松菜を持ってきてくださっている緑区の農家の若谷さんがつくってくれたくわいを使います！4日はくわいをそのまま素揚げにしたもの、10日はごはんに入れて混ぜご飯を作ります。そして、10日は1年生となかよし学級の皆さんがくわいの芽取りをします。



・18日(火)冬至献立

献立に、ゆずとかぼちゃを取り入れました。日本では昔から冬至の日に、栄養のあるかぼちゃを食べて健康を祈ったり、ゆずを浮かべたお風呂に入って体を温めたりする風習があります。おうちでもぜひやってみてください。

