















12月分 予定こんだてひょう

日(曜)	牛乳	献立	おもなざいりょう			栄養価 2384~(kcal) たんぱく質(g)
			赤☆血や肉になるもの	黄☆熱や力になるもの	緑☆体の調子をととのえるもの	
1(金)		さきたまライスボール		さきたまライスボール		621
		ポテトのミートソースあえ	ぶたにく	じゃがいも あぶら	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマト	
		ひじきのマリネ	ひじき	さとう あぶら	きゅうり だいこん にんじん	25.7
4(月)		キムチチャーハン (いわつきまい)	ぶたにく	こめ おぎ あぶら	キムチ ねぎ ホールコーン ピーマン	573
		わかさぎフリッター	わかさぎ	こむぎこ でんぷん さとう こめこ あぶら		
		わかめスープ	とりにく わかめ		たまねぎ にんじん こまつな	22.8
5(火)		おぎごはん		こめ おぎ		593
		うましおにくじゃが	ぶたにく	あぶら じゃがいも しらたき	しょうが にんにく たまねぎ にんじん こねぎ	
		おかかあえ	かつおぶし	さとう	こまつな キャベツ もやし えのきたけ	20.1
		みかん			みかん	
6(水)		冬に旬を迎える野菜は、寒さに耐えることができるよう細胞に糖を蓄えるため、甘く感じられるものが多くなります。汁物や鍋料理などにする と野菜の栄養を効率よくとれるうえに体もあたたまるのでおすすめです。給食では、かぶや白菜などの冬野菜をみそ汁にして提供します。				580
		だいずいりひじきごはん	だいず ひじき とりにく	こめ こんにゃく さとう あぶら	にんじん ほししいたけ	
		さけフライ	さけ	パンこ あぶら		24.7
7(木)		ふゆやさいの ぐだくさんみそしる	みそ	さといも あぶら	かぶ はくさい ごぼう にんじん ほうれんそう ねぎ	665
		ぶどうパン		ぶどうパン	(ぶどう)	
		しろはなまめのシチュー	とりにく ベーコン しろはなまめ チーズ ぎゅうにゅう	じゃがいも こむぎこ バター あぶら	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース	26.9
8(金)		ツナサラダ	ツナ	あぶら さとう	きゅうり キャベツ こまつな ホールコーン たまねぎ	612
		いわつきくさんのごはん		こめ		
		マーボー豆腐	とうふ ぶたにく みそ	あぶら さとう でんぷん	たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ ほししいたけ にんにく しょうが	25.6
11(月)		こめこめサラダ	わかめ	こめこめん あぶら さとう	ホールコーン きゅうり こまつな	597
		おやこに	たまご とりにく	さとう でんぷん	にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ グリンピース	
		いそかあえ	のり		こまつな もやし	25.5
		ピーチゼリー		ピーチゼリー		
12(火)		カリーノケールは、ケールの一種です。『カリーノ』はイタリア語で『愛らしい』という意味があり、葉がフリルのように縮れていることが名 前の由来です。カリーノケールには、体内でビタミンAに変換されて皮ふや粘膜の健康を維持するβカロテンや、体の酸化を予防するビタミン Eなどが含まれています。				622
		いわつきくさんのごはん		こめ		
		カリーノケールの キーマカレー	とりにく ぶたにく しろはなまめ	じゃがいも あぶら こむぎこ バター	にんにく しょうが セロリー カリーノケール にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト	23.0
		こんにゃくサラダ		こんにゃく あぶら さとう	キャベツ きゅうり	

13(水)		ねぎみそラーメン (ちゅうかめん)	ぶたにく みそ	ちゅうかめん あぶら	しょうが にんにく もやし ねぎ にんじん キャベツ	571
		きびなごのサクサクあげ	きびなご みそ	こむぎこ でんぶん さとう あぶら		
		だいこんときゅうりの ちゅうかづけ		あぶら さとう	だいこん きゅうり	24.2
14(木)		いわつきくさんのごはん		こめ		615
		ジャージャンどうぶ	なまあげ ぶたにく みそ	あぶら さとう でんぶん	ほししいたけ にんじん ねぎ たけのこ キャベツ しょうが にんにく	
		はるさめサラダ		はるさめ さとう あぶら	きゅうり にんじん こまつな	25.3
15(金)		カーボロネロは、イタリアが原産の野菜で、黒キャベツとも呼ばれます。一般的なキャベツのように丸い形にはならず、葉が大きく広がるように育ちます。葉は縮れていて肉厚のため煮崩れしにくく、煮込み料理に向いています。給食では、イタリアの野菜スープの一種であるミネストローネにして提供します。				635
		セルフフィッシュサンド				
		(こどもパン、ホキフライ)	ホキ	こどもパン こむぎこ でんぶん あぶら		
		カーボロネロの ミネストローネ	ベーコン しろいんげんまめ	じゃがいも マカロニ あぶら さとう	たまねぎ キャベツ にんじん トマト にんにく カーボロネロ	23.8
コーンサラダ		あぶら さとう	キャベツ きゅうり たまねぎ ホールコーン			
18(月)		ちゃめし		こめ さとう		588
		おでん	こんぶ いわし がんもどき ちくわ	こんにゃく じゃがいも さとう	にんじん だいこん	
		くわいのからあげ		くわい あぶら		20.6
		やさいの しょうがじょうゆあえ			キャベツ こまつな もやし しょうが	
19(火)		冬至は、1年のうちで太陽が出ている時間が最も短い日のことです。この日は、ゆずを浮かべたお風呂に浸かると風邪を引かないといわれています。また、運を呼び込むために『ん』のつく食べ物を食べる風習もあり、別名が南瓜(なんきん)であるかぼちゃがその代表です。給食では、12月22日の冬至より一足先にゆずとかぼちゃを使った献立を提供します。				583
		いわつきくさんのごはん		こめ		
		しろみざかなの ゆずあんかけ	ホキ	でんぶん あぶら さとう	ゆず	21.6
とうじのかぼちゃ すいとんじる	ぶたにく	すいとん	こまつな はくさい だいこん しめじ にんじん ねぎ かぼちゃ			
20(水)		2学期の給食最終日は、デザートにセレクトケーキを実施します。事前に選んでもらったいちご・チョコのうちどちらか1つを提供します。ちなみに、アンケートの結果はいちご199人/チョコ347人でした。				592
		ツナコーンピラフ	ツナ	こめ あぶら	たまねぎ ホールコーン	
		とりの ハニーマスタードやき	とりにく	はちみつ		
		クリスマスサラダ	チーズ	あぶら さとう	ブロッコリー きゅうり あかピーマン たまねぎ	26.3
セレクトケーキ		セレクトケーキ				

献立は、都合により変更することがあります。

5年生・6年生は、それぞれ9月と10月に実施した自然の教室・修学旅行分の給食費調整のため、15日(金)にオレンジシャーベットがつきます。

基準値		平均栄養量
エネルギー(kcal)	650	603
たんぱく質(g)	21~32	24.0



病気に負けない体をつくろう!



今年は、季節外れの気候が続き、急な寒暖差による体調不良を起こしやすくなっています。毎日3食しっかり食べて、病気に負けない体を作りましょう。体の抵抗力を高めるためには、ビタミンCやカロテン、タンパク質などを含む食材がおすすです。体調に気を付けて、充実した冬休みを過ごしてくださいね。

くわいについて



くわいは、さいたま市の特産品です。

漢字では『慈姑』と書きます。日本へは平安時代に中国から伝わったとされています。大きく長い芽が出ることから、縁起がよい食べ物としてお正月などのおめでたい席で食べられます。18日の給食では、岩槻区産のくわいをからあげにして提供します。