

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
			赤血球や肉になるもの	黄血球や肉になるもの	緑血球の調子をととのえるもの	
2 (月)	🍲	むぎごはん (いわつきまい)		こめ むぎ		608
		みそだれやきにく	ぶたにく みそ	あぶら さとう	たまねぎ ねぎ にら しょうが にんにく	28.1
		ワンタンスープ		ワンタン あぶら	にんじん たまねぎ ねぎ もやし こまつな しょうが	
3 (火)	🍲	キムチチャーハン	ぶたにく	こめ むぎ あぶら	キムチ ねぎ ビーマン	567
		わかさぎフリッター	わかさぎ	こむぎこ てんぷん あぶら		23.2
		わかめスープ	とりにく わかめ	ごま	たまねぎ にんじん こまつな	
4 (水)	🍲	にくみそどん (いわつきまいのむぎごはん)	ぶたにく とりにく みそ	こめ むぎ あぶら さとう	しょうが にんじん たけのこ ビーマン	588
		すましじる	わかめ	じゃがいも	にんじん だいこん ねぎ えのきたけ	25.8
		みかん			みかん	
5 (木)	🍲	さきたまライスボール		さきたまライスボール		656
		じゃがいものクリーム煮	とりにく ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	じゃがいも こむぎこ パター あぶら	にんじん しめじ たまねぎ ホールコーン	26.0
		こんにやくサラダ		こんにやく あぶら さとう	キャベツ きゅうり	
6 (金)	🍲	いわつきくさんのごはん		こめ		566
		おやこに	たまご とりにく	さとう てんぷん	にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ	25.0
		ごしきあえ		さとう	こまつな キャベツ もやし にんじん ホールコーン	
9 (月)	🍲	とりそぼろどん (いわつきくさんのごはん)	とりにく	こめ あぶら さとう	にんじん しょうが	578
		いもだんごじる		じゃがいも あぶら	にんじん だいこん こまつな ねぎ	23.8
		おかかあえ	かつおぶし	さとう	こまつな キャベツ もやし	
10 (火)	🍲	カーポロネロは、イタリア原産の野菜で、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、さいたま市産のカーポロネロを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 てんぷん あぶら		23.8
		カーポロネロの ミネストローネ	ベーコン しろいんげんまめ	じゃがいも あぶら マカロニ さとう	たまねぎ キャベツ にんじん トマト にんにく カーポロネロ	
11 (水)	🍲	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	
		くわいは、丸い形の塊茎(茎の一部)から長い芽が出ることから、縁起のよい食べ物としてお祝いの席で食べられてきました。青くわいや白くわいなどの種類があります。さいたま市も生産地の1つです。給食では、さいたま市産のくわいを揚げて提供します。食べやすいようにミニサイズのくわいを使います。16日には、くわいごはんを提供します。				565
		ジャージャーめん	ぶたにく みそ	ちゅうかめん あぶら さとう てんぷん	たまねぎ たけのこ ねぎ にら しょうが にんじん ほししいたけ にんにく	24.5
12 (木)	🍲	くわいのからあげ		あぶら	くわい	618
		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	
		わかめごはん	わかめ	こめ むぎ		
13 (金)	🍲	さばのだししょうゆやき	さば	さとう		23.4
		とんじる	ぶたにく とうふ みそ	こんにやく さとも あぶら	にんじん だいこん ねぎ ごぼう こまつな	
		むぎごはん (いわつきまい)		こめ むぎ		622
16 (月)	🍲	カリノケールの 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 パター	にんにく しょうが セロリー トマト たまねぎ マッシュルーム にんじん カリーノケール	23.2
		かいそうサラダ	かいそうミックス	さとう あぶら	だいこん きゅうり ホールコーン	
		くわいごはん (いわつきまい)	とりにく	こめ あぶら さとう	にんじん くわい	566
17 (火)	🍲	さけフライ	さけ	こむぎこ あぶら		25.1
		むらくもじる	たまご	てんぷん	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	
		いわつきくさんのごはん		こめ		621
18 (水)	🍲	ジャージャンどうふ	なまあげ ぶたにく みそ	あぶら さとう てんぷん	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	25.2
		はるさめサラダ		はるさめ さとう あぶら ごま	だいこん きゅうり にんじん こまつな	
		ナポリタン	ハム チーズ	スパゲッティ あぶら	にんにく にんじん ビーマン たまねぎ マッシュルーム	589
19 (木)	🍲	キャラメルポテト		さつまいも あぶら パター さとう		19.2
		こまつなサラダ		あぶら さとう	こまつな キャベツ たまねぎ ホールコーン	
		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21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。				582
20 (金)	🍲	いわつきくさんのごはん		こめ		21.5
		ホキのゆずあんかけ	ホキ	てんぷん あぶら さとう	ゆず	
		かぼちゃのすいとんじる	ぶたにく	すいとん	こまつな ほうきい しめじ ねぎ だいこん にんじん かぼちゃ	
20 (金)	🍲	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	631
		とりにくの パーベキューソースがけ	とりにく	てんぷん あぶら さとう	たまねぎ にんにく トマト りんご	24.3
		クリスマスサラダ		あぶら さとう	フロッコリー きゅうり たまねぎ ホールコーン あかビーマン	
		クリスマスいちごケーキ		クリスマスいちごケーキ		

*献立は、都合により変更することがあります。



基準値		平均栄養量
エネルギー (kcal)	650	599
たんぱく質 (g)	21~31	24.1