

# 12月分 予定献立表



今月の魚  
【鱒(ぶり)】

家庭数

さいたま市立本太中学校

日(曜)	献立名			おもな食品			栄養価	
	主食	牛乳	おかず&デザート	赤の食品(1・2群) 血・肉・骨になる	黄色の食品(5・6群) 力・熱になる	緑の食品(3・4群) 身体の調子を整える	エネルギー kcal	たんぱく質 g
2(月)	ビビンバ (麦ご飯)		きびなごのさくさく揚げ わかめスープ	豚肉 牛乳 みそ 卵 きびなご 大豆たんぱく 鶏肉 ほたて わかめ	米 麦 油 砂糖 小麦粉 いりごま	にんじん しょうが にんにく もやし ぜんまい 小松菜 えのきだけ 大根 長ねぎ	777	28.5
3(火)	◆ほたてご飯		◆イカフライ ★せんべい汁 ◆りんご	ほたて 油揚げ 牛乳 いか 鶏肉	米 麦 油 砂糖 小麦粉 パン粉 南部せんべい	にんじん 大根 白菜 しいたけ 長ねぎ 小松菜 りんご	783	30.9
1年1組玉野優全君が考えた献立				豚肉 大豆 牛乳 卵 生クリーム	スパゲッティ 砂糖 油 小麦粉	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ トマト きゅうり キャベツ	811	32.0
4(水)	スパゲッティ ミートビーンズ		コーンサラダ 手作りプリン	鶏肉 卵 牛乳 かつお節 みそ	米 麦 砂糖 油 じゃがいも いりごま でん粉	玉ねぎ にんじん しいたけ グリンピース 小松菜 キャベツ もやし	850	32.2
5(木)	親子丼 (麦ご飯)		揚げじゃがのみそがけ おかか和え	牛乳 のり 生揚げ 豚肉 うずらの卵	米 油 砂糖 でん粉 いりごま 緑豆春雨	玉ねぎ にんじん たけのこ ピーマン しいたけ にんにく しょうが キャベツ きゅうり もやし	810	33.4
6(金)	桜区産 白ご飯		のりの佃煮 生揚げとうずら卵の中華煮 春雨サラダ	ひよこ豆 ウィンナー チーズ わかめ とさかのり 昆布	食パン 砂糖 油 ピーナッツ じゃがいも いりごま	玉ねぎ にんじん にんにく さやいんげん トマト きゅうり キャベツ みかん	830	31.4
9(月)	ピーナッツ トースト		ひよこ豆とウィンナーのトマト煮 キャベツとみかんのサラダ	牛肉 牛乳 大豆 金時豆 ひよこ豆 ヨーグルト	米 麦 油 小麦粉 じゃが芋 砂糖	にんにく しょうが エリンギ セロリー 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン みかん パイン 黄桃	900	29.9
10(火)	ビーフカレー (麦ご飯)		ビーンズサラダ フルーツヨーグルト	鶏肉 油揚げ 牛乳 笹かまぼこ のり みそ	うどん 小麦粉 でん粉 油 砂糖 いりごま	かぼちゃ しめじ にんじん 大根 長ねぎ くわい 小松菜 もやし キャベツ	776	30.1
11(水)	ほうとう風 うどん (地粉うどん)		笹かまの石垣揚げ (笹かまのごま揚げ) ◆さいたま市産くわいの唐揚げ 磯香和え	牛乳 豆腐 豚肉 わかめ 鶏肉 大豆たんぱく	米 麦 油 砂糖 小麦粉 いりごま パン粉 でん粉 しらたき	にんじん 白菜キムチ 大根 しめじ 長ねぎ にら にんにく しょうが もやし きゅうり キャベツ	782	29.2
1年3組浅賀 凌君が考えた献立				牛乳 ぶり 豚肉 豆腐 みそ	米 砂糖 油 でん粉 こんにゃく 里芋 すりごま	しょうが こぼろ にんじん 大根 長ねぎ 小松菜 もやし みかん	769	32.9
13(金)	西区産 白ご飯		ぶりの照焼き 豚汁 ごま和え/みかん	牛乳 つみれ 鶏肉 がんもどき 昆布 揚げボール 卵	米 麦 砂糖 油 里芋 くるみ こんにゃく	にんじん 大根 小松菜 もやし キャベツ 紅マドンナ	754	30.1
16(月)	茶飯		おでん くるみ和え 紅マドンナ	牛乳 豚肉 みそ わかめ 大豆 ほたて	米 麦 油 砂糖 でん粉 しらたき しゅうまいの皮 じゃがいも いりごま	しょうが にんにく 長ねぎ にんじん しいたけ 玉ねぎ グリンピース もやし きゅうり 小松菜	776	25.9
17(火)	麦ご飯		じゃが麻婆 ナムル 蒸ししゅうまい	牛乳 ツナ(きはだまぐろ) ベーコン あさり ひじき マヨネーズ(ノンエッグ)	パン 油 砂糖 バター じゃがいも 小麦粉	玉ねぎ きゅうり にんじん しめじ キャベツ パセリ	720	30.7
冬至献立				牛乳 豚肉 うずらの卵 いか	米 麦 油 砂糖 でん粉 カシューナッツ	にんじん たけのこ 小松菜 玉ねぎ しめじ しいたけ にんにく しょうが キャベツ 白菜 きゅうり ゆず	811	29.6
19(木)	旨煮丼 (麦ご飯)		かぼちゃとナッツの揚げ煮 ゆずの香和え	牛乳 鶏肉 マヨネーズ(ノンエッグ) チーズ ヨーグルト	米 油 砂糖 小麦粉 チョコレート いちごジャム パン粉	トマト にんじん 玉ねぎ グリンピース エリンギ 大根 キャベツ ブロッコリー 赤パプリカ	789	33.8
クリスマス献立								
20(金)	チキンライス		チキンのフレーク焼き クリスマスサラダ セレクトケーキ					

※献立は都合により変更になることがありますので、御了承ください。

### 〇1年生が家庭科の授業で考えた献立

給食室で調理可能な献立を、旬の食材や栄養バランス、調理時間、食器の数、給食費などを考慮して考えた素晴らしい献立が登場します。今月は、4日(水)、13日(金)です。

**冬至** 今年の冬至は12月22日(日)です。この日は、日本では太陽の位置が1年で最も低くなる(日照時間が短くなる)日で、かぼちゃを食べて、ゆず湯に入るとい風習があります。給食では、19日(木)「かぼちゃとナッツの揚げ煮」と「ゆずの香和え」を出します。

### ◆旬の食材

<野菜・果物>  
白菜 里芋 にんじん くわい  
ブロッコリー かぶ 大根  
さつまい ゆず りんご みかん  
紅マドンナ  
<魚介>  
いか ぶり

### ◎行事食

◆旬の食材  
★郷土料理  
今月の市内産は、緑区若谷さんの小松菜、くわい。西区馬宮米部会の米。桜区榎本さんの米、里芋、ゆず、白菜を使用します。12月の米は全て、さいたま市産です。

3学期の給食は  
1月9日(木)  
から始まります!

