

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					
5(木)	親子丼 (麦ご飯)		揚げじゃがのみそがけ おかか和え	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
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	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
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	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
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	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 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
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	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
12(木)	麦ご飯		豆腐の子げ鍋風 中華和え 鉄鍋餃子	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 ごぼう 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					
16(月)	茶飯		おでん くるみおえ 紅マドンナ	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
17(火)	麦ご飯		じゃが麻婆 ナムル 蒸ししゅうまい	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
18(水)	セルフツナサンド (食パン)		クラムチャウダー ひじきのマリネ	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
クリスマス献立				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

※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
さつまいも 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!

