



12月給食予定献立

令和6年

さいたま市立本太中学校

日(曜)	主食	献立名	赤の食品1・2群	黄の食品5・6群	緑の食品3・4群	栄養価
	牛乳		血・肉・骨のもとになる	熱や力のもとになる	体の調子を整える	エネルギーたんぱく質
2(月)	麦ご飯 	四川豆腐 春雨サラダ	豚肉 豆腐 牛乳	米 麦 ナンプレー でん粉 三温糖 春雨 油	にんじん ピーマン 小松菜 にんにくしょうが 玉ねぎ たくのこ 干しいたけ きゅうり キャベツ	711 kcal 29.8 g
3(火)	★わかめご飯 	さわらの立田揚げ ★豚汁 和風サラダ	さわら 豚肉 油揚げ みそ 牛乳 わかめ	米 でん粉 米粉 じゃが芋 三温糖 ごま 油	にんじん しょうが ごぼう 大根 長ねぎ キャベツ きゅうり もやし 玉ねぎ	803 kcal 30.1 g
4(水)	コッペパン いちごジャム 	白いんげん豆のスープ ★ひじきのマリネごま風味	鶏肉 ベーコン 白いんげん豆 いか 牛乳 ひじき	コッペパン いちごジャム 米粉マカロニ じゃが芋 米粉 三温糖 バター 油 ごま	にんじん 小松菜 ピーマン 玉ねぎ きゅうり 大根	788 kcal 28.9 g
5(木)	麦ご飯 	肉豆腐 ★磯香あえ	豚肉 豆腐 牛乳 刻みのり	米 麦 三温糖 油	にんじん 小松菜 長ねぎ 玉ねぎ 干しいたけ キャベツ もやし	710 kcal 32.8 g
6(金)	旨煮井 	★じゃが芋と小魚の空揚げ 浅漬け	豚肉 えび いか 牛乳 かえり煮干し	三温糖 でん粉 米 麦 米 じゃが芋 きび砂糖 油	にんじん 小松菜 しょうが 干しいたけ キャベツ 玉ねぎ たくのこ 白菜 きゅうり	754 kcal 30.5 g
9(月)	青菜と卵のピラフ 	マーメレードチキン揚げ 野菜のスープ煮	卵 鶏肉 ベーコン チーズ 牛乳	米 でん粉 米粉 じゃが芋 バター 油 マーメレード	にんじん 小松菜 チンゲン菜 玉ねぎ にんにく 白菜 えのきたけ とうもろこし	839 kcal 29.9 g
10(火)	🍚 ご飯 	◎地産地消給食◎ ★きびなご米粉フライ すき焼き風煮物 ごま酢和え 果物(みかん)	きびなご米粉フライ 豚肉 豆腐 いか 牛乳	米 三温糖 きび砂糖 油 ごま	にんじん いんげん 小松菜 長ねぎ 玉ねぎ 干しいたけ キャベツ きゅうり みかん	779 kcal 29.6 g
11(水)	こどもパン 	ポークビーンズ スライスチーズ マッシュポテト ブロッコリーサラダ	豚肉 白いんげん豆 ベーコン 牛乳 チーズ	こどもパン きび砂糖 じゃが芋 三温糖 油 バター	にんじん トマト 缶詰 ブロッコリー ピーマン にんにく しょうが 玉ねぎ セロリ エリンギ グリンピース キャベツ きゅうり	865 kcal 33.9 g
12(木)	他人丼 	大学芋 おひたし	豚肉 卵 牛乳	三温糖 でん粉 米 麦 さつま芋 黒砂糖 水あめ 油 ごま	にんじん いんげん 小松菜 玉ねぎ 白菜 もやし	897 kcal 29.9 g
13(金)	魚介ときのこの スパゲッティ 	グリーンサラダ チーズポテト	鶏肉 ベーコン えび いか あさり 牛乳 チーズ	スパゲッティ でん粉 きび砂糖 三温糖 じゃが芋 油 バター オリーブ油	ピーマン にんじん 小松菜 にんにく 玉ねぎ しめじ えのきたけ 白菜 きゅうり	731 kcal 30.4 g
16(月)	冬野菜の カレーライス 	カントリーサラダ 果物(オレンジ)	豚肉 チーズ 牛乳	じゃが芋 米粉 メープルシロップ 麦 米 三温糖 バター 油	にんじん ブロッコリー にんにく しょうが 玉ねぎ しめじ れんこん きゅうり キャベツ 大根 レモン オレンジ	781 kcal 27.8 g
17(火)	二色揚げパン (黒糖・ココア) 	白玉団子汁 こんにやくサラダ	鶏肉 油揚げ 牛乳	コッペパン 米粉 黒砂糖 こどもパン きび砂糖 白玉だんご でん粉 三温糖 油	小松菜 にんじん 赤ピーマン 大根 長ねぎ ごぼう 干しいたけ キャベツ きゅうり 玉ねぎ	867 kcal 28.2 g
18(水)	ご飯 	★ししゃもフライ ★根野菜のごまキムチ汁 即席漬け	鶏肉 豆腐 みそ 牛乳 ししゃもフライ	米 じゃが芋 油 ごま	にんじん ごぼう 大根 たくのこ 干しいたけ 長ねぎ 白菜 キムチ 漬け キャベツ きゅうり	729 kcal 29.3 g
19(木)	🍚 ご飯 	◎冬至給食◎ いわしの蒲焼き ★ほうとう 白菜のゆず香和え	いわしの蒲焼き 豆腐 豚肉 みそ 牛乳	米 三温糖 ほうとう 油	にんじん かぼちゃ 大根 長ねぎ 干しいたけ 白菜 きゅうり ゆず	816 kcal 29.6 g
20(金)	カレーピラフ 	◎クリスマス給食◎ フライドチキン クリスマスサラダ プチシュークリーム	豚肉 鶏肉 牛乳	米 でん粉 米粉 三温糖 プチシュークリーム 油	にんじん いんげん 赤ピーマン ブロッコリー 玉ねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり 大根	810 kcal 32.3 g

★歯や口によい料理 (噛みごたえのある料理・カルシウムを多く含む)

❖さいたま市の契約農家さんより新米を提供していただく予定です。(10日、19日予定)
・諸事情により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

今月の給食から

- ◎地産地消給食◎ 10日(火) さいたま市産のお米で炊いた「ご飯」、さいたま市産の小松菜を使った「ごま酢和え」と埼玉県産の大豆で作った豆腐を使った「すき焼き風煮物」を実施します。
- ◎他人丼◎ 12日(木) 鶏肉以外の肉を、野菜と鶏卵でとじてご飯の上ののせた丼物のことです。肉、卵ともに鶏を使用している丼物は親子丼です。
- ◎冬至給食◎ 19日(木) 12月21日は冬至です。冬至には、ゆず湯に入ると邪気を払い身を清めて運氣が上がるといわれています。かぼちゃは、昔冬には貴重な緑黄色野菜でした。かぼちゃを食べると栄養が摂れて風邪をひかないといわれていました。給食ではかぼちゃを使った「ほうとう」、ゆずを使った「白菜のゆず香和え」です。
- ◎クリスマス給食◎ 20日(木) 3学期最後の給食はクリスマス給食です。フライドチキンと色とりどりの野菜を使ったクリスマスサラダ、デザートはプチシュークリームです。

