



12月 学校給食予定献立表



日	曜	献立名			食 材 名			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		主食	牛乳	主菜・副菜・くだもの	血・肉・骨のもとになる 1,2群の食品	熱や力のもとになる 5,6群の食品	体の調子を整える 3, 4群の食品		
1	火	麦ご飯 (のり佃煮)	○	野菜のうま煮 ツナの和風サラダ	牛乳 のり 鶏肉 生揚げ ツナ	精白米 麦 きび糖 油 里芋 こんにゃく	ごぼう 干しいたけ たけのこ いんげん 生姜 キャベツ きゅうり ごぼう にんじん たまねぎ	780	34.4
2	水	ブルコギ丼	○	春雨サラダ 杏仁フルーツ	牛乳 豚肉	精白米 麦 油 きび糖 杏仁ゼリー ごま 片栗粉 春雨 ごま油	生姜 にんにく たまねぎ 長ねぎ にんじんにら きゅうり にんじん 大根 きょうり 桃缶 アップルソース	811	29
3	木	さいたま市産 桜区白米	○	鯖文化干し 辛子和え のっぺい汁	牛乳 鯖 豆腐 竹輪	精白米 麦 きび糖 油 里芋 片栗粉	小松菜 白菜 もやし にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ 干しいたけ	800	30.2
4	金	れんこん ご飯	○	豆腐の薬味ソースかけ みそ汁 みかん	牛乳 豆腐 鶏挽肉 油揚げ わかめ みそ	精白米 麦 きび糖 油 米粉 こんにゃく じゃが芋 ごま	にんじん れんこん グリーンピース 長ねぎ にんにく 生姜 玉ねぎ みかん	825	31.9
7	月	ツナコーン トースト	○	ポトフ ビーンズサラダ	牛乳 ツナ 豚肉 ウィンナー 大豆 ひよこ豆	食パン きび糖 油 マヨネーズ じゃが芋	キャベツ きゅうり ホールコーン セロリー いんげん にんじん 枝豆 マッシュルーム 玉ねぎ	815	29.9
8	火	青菜ときのこの ピラフ	○	ごぼう入りキッシュ マカロニスープ	牛乳 ベーコン 豚肉 鶏卵 鶏肉 生クリーム 粉チーズ	精白米 麦 きび糖 油 マカロニ ごま油	にんにく 小松菜 かぶ マッシュルーム エリンギ 玉ねぎ パプリカ ごぼう パセリ にんじん キャベツ	785	31.2
9	水	さいたま市 西区白米	○	高野豆腐の揚げ煮 うま塩キャベツ オレンジ	牛乳 高野豆腐 豚肉 のり ほたて貝柱	精白米 麦 きび糖 油 片栗粉 ごま ごま油	ブロッコリー にんじん パプリカ 長ねぎ 生姜 玉ねぎ キャベツ きゅうり にんにく オレンジ	790	30.1
1年生が考えた献立									
10	木	生姜たっぷり 炊き込みご飯	○	ホキの野菜あんかけ かきたま汁	牛乳 鶏肉 油揚げ ホキ 鶏卵 わかめ 豆腐	精白米 麦 きび糖 油 片栗粉	生姜 にんじん たまねぎ 長ねぎ えのきたけ ピーマン 干しいたけ グリーンピース	798	33.6
11	金	けんちん うどん	○	ししゃもフライ おひたし りんご	牛乳 鶏肉 油揚げ ししゃも	うどん 小麦粉 きび糖 油 こんにゃく 里芋 パン粉	ごぼう にんじん もやし 大根 長ねぎ キャベツ 白菜 りんご	822	32.5
14	月	茶飯	○	おでん ごま和え みかん	牛乳 揚げホール つみれ 竹輪 娘がんも 昆布 うずらの卵	精白米 麦 きび糖 油 じゃが芋 ちくわぶ すりごま こんにゃく	にんじん 大根 白菜 もやし キャベツ みかん	827	30.6
15	火	ねじり揚げ パン	○	肉団子と白菜のスープ 小松菜のサラダ 棒チーズ	牛乳 鶏挽肉 鶏卵 チーズ	ツイストパン きび糖 油 春雨 ごま油 片栗粉 グラニュー糖	たまねぎ 生姜 にんじん 白菜 長ねぎ チンゲン菜 大根 小松菜 きゅうり ホールコーン	801	32.8
1年生が考えた献立									
16	水	くわいご飯	○	ぶりの照焼き 浅漬け 埼玉野菜すまし汁	牛乳 ぶり 油揚げ 豆腐 鶏肉 麩	精白米 麦 きび糖 油 里芋	くわい にんじん たけのこ ほうれん草 長ねぎ 大根 大根の葉 きゅうり しめじ	811	37.4
17	木	麦ご飯	○	麻婆豆腐 茎わかめのナムル オレンジ	牛乳 豆腐 豚挽肉 みそ 茎わかめ	精白米 麦 きび糖 油 片栗粉 ごま油	生姜 にんじん たけのこ 長ねぎ たけのこ ピーマン 玉ねぎ にんにく 干しいたけ オレンジ 大根 きゅうり えのきたけ	796	32
18	金	ポーク カレー	○	ゆで卵 手作り福神漬け	牛乳 豚肉 鶏卵	精白米 麦 きび糖 油 じゃが芋 小麦粉	にんじん セロリー 生姜 セロリー にんにく トマト アップルソース きゅうり 大根 れんこん 玉ねぎ	833	30.5
21	月	親子丼	○	かぼちゃそぼろあんか け柚子香和え	牛乳 鶏肉 鶏卵 鶏挽肉	精白米 麦 きび糖 油 片栗粉	たまねぎ にんじん 柚子 たけのこ グリーンピース かぼちゃ 生姜 白菜 キャベツ きゅうり	865	34.9
22	火	カラフル ピラフ	○	フライドチキン 冬野菜のスープ チョコマフィン	牛乳 鶏肉 ベーコン 鶏卵	精白米 麦 きび糖 油 チョコ 片栗粉 小麦粉 バター	たまねぎ マッシュルーム ホールコーン ピーマン パプリカ にんにく 白菜 れんこん 大根 キャベツ	869	36.5

☆献立は材料の都合により変更する場合があります。

☆農林水産省の「国産農林水産物等販売促進緊急対策」により、12月からぶり等の海産物が給食に提供されることになりました。

☆今月は16日(水)の『ぶり』です。鹿児島県から届きます。

睡眠中に下がった体温を上げ、活動モードにスイッチが入りれてくれるのが「朝ご飯」です。寒い冬こそ、しっかりと食べて体温を上げ、脳、身体にエネルギーを補給し登校しましょう。体温が上がると免疫力も上がります。

食事の前には必ず手洗い消毒をしましょう

☆印の付いている日の献立は、1年生が技術・家庭科の課題で考えてくれた給食の献立から選びました。
10日(木)
テーマは『心も体もぼっかほか! あったか給食』です。
テーマのとおり、体を温める生姜をたっぷり使った献立を考えてくれました。
16日(水)
テーマは『旬と地産の食材』です。
地域の食材の「くわい」を使ったご飯と、冬の魚「ぶり」を使った和食の献立です。
楽しみにしていてください。3学期も続きます。

21日(月)です。
冬至メニュー
冬至は1年で日照時間が1番短い日です。次の日から少しずつ長くなるので、古代中国では太陽復活の日としていました。日本でも運が上がるように、ゆず湯で体を清め『ん』のつく食べ物を食べる風習が今に続いています。諸説ありますがかぼちゃは「なんぎん」とも呼ばれることから「ん」が2つ付くので、縁起の良い食べ物として冬至に食べられています。

12月の献立から 22日(火)「フライドチキン」

材料 (8個分)

- 鶏もも肉切り身・・・8個 (胸肉可)
- 片栗粉・・・大さじ3
- 米粉・・・大さじ3
- 食塩小さじ2分の1強
- パプリカ・・・小さじ2分の1
- カーリックパウダー・・・小さじ2分の1
- 黒コショウ・・・少々
- マヨネーズ・・・大さじ1 (給食はアレルギーフリー使用)
- 水・・・40cc (加減してください)
- 酒・・・小さじ2

作り方

- ①片栗粉から酒までをよく混ぜ、鶏肉を加え漬けておく。
※10分～20分
- ②180度の油で揚げる。



