



12月 学校給食予定献立表



令和3年度

さいたま市立本太中学校

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	熱ゆかりのもとになる 5,6群の食品	体の調子を整える 3, 4群の食品		
1	水	ビーンズストロガノフ	○	ゆで卵 グリーンサラダ	牛乳 大豆 豚肉 鶏卵 生クリーム	精白米 麦 油 きび糖 小麦粉 バター	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ 大根 ブロッコリー	869	34.8
2	木	さいたま市産白米	○	鮭のチャンチャン焼き どさんこ汁 ピリ辛大根	牛乳 鮭 豚肉 みそ わかめ	精白米 油 きび糖 じゃが芋 バター	たまねぎ キャベツ ホールコーン ごぼう 長ねぎ 大根 もやし にんじん	799	34.6
3	金	わかめご飯	○	高野豆腐の旨煮 卵スープ	牛乳 ちりめんじゃこ 豚肉 高野豆腐 ほたて貝柱 鶏卵 わかめ	精白米 麦 きび糖 油 片栗粉 春雨 ごま油	小松菜 ブロッコリー にんじん パプリカ 生姜 たまねぎ たけのこ チンゲン菜 クリームコーン	801	31.9
6	月	雑穀米ごま塩	○	ひじきと豆腐のハンバーグ さつま汁・みかん	牛乳 豆腐 豚挽肉 みそ ひじき 鶏卵 油揚げ	精白米 黒米 粟 ひえ 麦 きび糖 パン粉 さつま芋 ごま こんにゃく 油	たまねぎ ごぼう にんじん 長ねぎ しめじ みかん	779	33.7
7	火	キムチ炒飯	○	ヤンニョムチキン 小松菜ともやしのナムル	牛乳 豚肉 鶏肉	精白米 麦 きび糖 油 片栗粉 ごま ごま油 米粉	にんじん たまねぎ 生姜 にんにく 白菜キムチ 小松菜 もやし キャベツ	778	32
8	水	クリームソーススパゲッティ	○	コーンサラダ さつま芋とりんごのケーキ	牛乳 鶏肉 あさり 鶏卵	スパゲッティ 蜂蜜 きび糖 油 バター グレープシードル さつま芋 小麦粉	しめじ エリンギ たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ きゅうり ホールコーン りんご	860	26.9
9	木	二色揚げパン きな粉・黒糖	○	肉団子と白菜のスープ ツナサラダ	牛乳 鶏挽肉 鶏卵 きな粉 ツナ	子供パン きび糖 油 片栗粉 春雨 黒糖 ごま油	たまねぎ 生姜 にんじん 白菜 長ねぎ チンゲン菜 キャベツ きゅうり ホールコーン	806	32.9
10	金	さいたま市産白米	○	生揚げとごぼうのみそ煮 旨塩キャベツ・りんご	牛乳 生揚げ 豚肉 みそ 刻みのり	精白米 きび糖 油 ごま ごま油 片栗粉	生姜 にんじん たけのこ たまねぎ いんげん ごぼう キャベツ きゅうり にんにく りんご	827	33
13	月	シーフードカレー	○	ビーンズサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 鶏肉 えび いか ヨーグルト 大豆 ひよこ豆	精白米 麦 きび糖 油 小麦粉 じゃが芋	たまねぎ にんじん 生姜 にんにく セロリ トマト りんご キャベツ きゅうり 枝豆 みかん缶 バイン缶	799	28.3
14	火	ねぎみそラーメン	○	笹かまの磯辺揚げ おひたし	牛乳 豚肉 みそ 青のり 鶏卵 笹かまぼこ	中華麺 きび糖 油 小麦粉 ごま油	生姜 にんじん にんにく 長ねぎ えのきたけ もやし こまつな 白菜 キャベツ	772	31.6
15	水	麦ご飯 ツナじゃこ	○	ピリ辛肉じゃが こんにゃくサラダ	牛乳 豚肉 ツナ ちりめんじゃこ	精白米 麦 きび糖 油 じゃが芋 こんにゃく ごま	にんじん たまねぎ 生姜 にんにく いんげん 長ねぎ 大根 きゅうり キャベツ	832	31.3
16	木	小松菜と豚肉とあさりのご飯	○	鶏肉のごまだれかけ 冬のみそ汁 蜂蜜ゆずゼリー	牛乳 豚肉 あさり 鶏肉 みそ 油揚げ 豆腐	精白米 麦 きび糖 油 片栗粉 里芋 寒天 蜂蜜	にんじん たけのこ 小松菜 生姜 白菜 長ねぎ 干しいたけ ゆず	783	37
17	金	セルフフィッシュサンド	○	ホキフライ・キャベツ豆腐のスープ煮 りんご	牛乳 ホキ 豆腐 鶏肉 ほたて貝柱	コッパパン きび糖 油 小麦粉 パン粉 マヨネーズ	キャベツ たまねぎ にんじん 大根 小松菜 たもぎだけ りんご	781	36.3
20	月	茶飯	○	おでん ごま和え みかん	牛乳 つみれ 姫がんも 竹輪 揚げボール 昆布 うすらの卵	精白米 麦 きび糖 油 ちくわぶ じゃが芋 ごま こんにゃく	にんじん 大根 小松菜 白菜 もやし みかん	823	30.4
21	火	親子丼	○	かぼちゃのそぼろあんかけ 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 グリンピース かぼちゃ 生姜 白菜 キャベツ きゅうり	853	34.8
22	水	カラフルピラフ	セレクト	★フライドチキン 冬野菜のスープ デザート(クレープ)	牛乳 鶏肉 ハム	精白米 麦 小麦粉 きび糖 油 米粉 片栗粉 じゃが芋 マヨネーズ 小麦粉	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 小松菜	864	33.5

睡眠中に約1度下がった体温を上げ、活動モードにスイッチを入れてくれるのが朝ごはんです。

寒い冬こそ、しっかりと朝ごはんを食べて体温を上げ、脳、身体にエネルギーを補給し登校しましょう。

食事の前
体育の後
トイレの後
手洗い・消毒
をしましょう

最近ハロウィンにかぼちゃを食べる事が多くなっていますが、日本では、古くから、1年でもっとも昼が短く夜の長い冬至の日に、ゆずのお風呂に入り体を清め温め、縁起の良い、かぼちゃを食べて無病息災を祈りました。

今年22日です。1日早いですが21日は『冬至』の献立にしました。

日本の行事も忘れずに！



2学期最後の給食はは・・・飲み物のセレクトを実施したいと思います。牛乳・コーヒー牛乳 みかんジュース

給食委員に協力してください。



☆献立は材料の都合により変更する場合があります。

12月の献立から 22日「フライドチキン」

材料 (8個分)

- 鶏もも肉切り身30g・・・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
- パプリカ・・・小さじ2分の1
- ガーリックパウダー・・・小さじ2分の1
- 黒コショウ・・・少々
- マヨネーズ・・・大さじ1 (給食はノンエッグ使用)
- 水・・・40cc 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度前後の油で揚げる。