



# 12月 学校給食予定こんだて表



| 日曜   | こんだて  | おもな食品とそのはたらき               |                         |                            |                           | エネルギー kcal | たんぱく質 g               |
|--|---|----------------------------|-------------------------|----------------------------|---------------------------|------------|-----------------------|
|  |   | 赤(あか)<br>ち・にく・ほねになる食品      | 黄(き)<br>ねつやはたらくちからになる食品 | 緑(みどり)<br>からだのちょうしをととのえる食品 | その他(調味料など)                |            |                       |
| 1 金  |  <p>しおこんぶあえ<br/>ごはん<br/>みかん<br/>だいにんのあつあつに</p>                 | ごはん                        | こめ                      |                            |                           | 582        | 23.1                  |
|  |   | ◆だいにんのあつあつに                | とりにく みそ あぶらあげ           | こんにやく さとう                  | だいこん にんじん                 |            |                       |
|  |   | しおこんぶあえ                    | しおこんぶ                   | ごまあぶら                      | きゅうり キャベツ かぶ              |            |                       |
|  |   | ◆みかん                       |                         |                            | みかん                       |            |                       |
|  |   | ぎゅうにゅう                     | ぎゅうにゅう                  |                            |                           |            |                       |
| 4 月  |  <p>ちゅうかサラダ<br/>ごはん<br/>しせんどろふ</p>                             | ごはん                        | こめ                      |                            |                           | 583        | 26.1                  |
|  |   | しせんどろふ                     | ぶたにく とうふ                | あぶら さとう かたくりこ              | にんにく たまねぎ にんじん ほししいたけ     |            | 豆板醤 チンタン 酒 塩 しょうゆ     |
|  |   | ちゅうかサラダ                    |                         | ごまあぶら                      | たけのこ ながねぎ                 |            | 甜面醬 オイスターソース          |
|  |   | ※6-1・1-1 ムースエクレア           | さとう ごまあぶら ごま            | エクレア                       | キャベツ こまつな もやし             |            | 酢 しょうゆ 塩              |
|  |   | ぎゅうにゅう                     | ぎゅうにゅう                  |                            |                           |            |                       |
| <b>～芝川小 創立50周年記念 シェフ給食～ さいたま市岩槻区「ヨロ研カフェ」の新妻シェフ考案、本格イタリア料理が給食に登場します。さいたま市産のヨーロッパ野菜を使って作ります♪</b> |   |                            |                         |                            |                           |            |                       |
| 5 火  |  <p>ポロネーゼ<br/>ボルチーニふうみ<br/>ごはん<br/>カーポロネロのミネストローネ</p>          | ◎フォカッチャ                    | こむぎこ あぶら さとう            |                            | 塩 イースト                    | 836        | 35.6                  |
|  |   | ◎ペンネリガーテのポロネーゼ<br>ボルチーニふうみ | パルメザンチーズ                | パンネ オリーブあぶら                | にんにく パセリ                  |            | 塩                     |
|  |   | ◎カーポロネロのミネストローネ            | ベーコン しらいんげんまめ           | オリーブあぶら じゃがいも              | セロリ たまねぎ にんじん トマト ポルチーニ   |            | 赤ワイン 塩 黒コショウ ローリエ     |
|  |   | ◎ピーツのティラミス                 | たまご なまクリーム マスカルポーネ      | さとう こむぎこ                   | たまねぎ にんじん トマト キャベツ カーポロネロ |            | チンタン 塩                |
|  |   | ぎゅうにゅう                     | ぎゅうにゅう                  |                            | ピーツ                       |            | ゼラチン コーヒー             |
|  |   | ぎゅうにゅう                     | ぎゅうにゅう                  |                            |                           |            |                       |
| 6 水  |  <p>ごもくあつやきたまご<br/>わかめごはん<br/>さつまじる</p>                        | わかめごはん                     | わかめ                     | こめ あぶら                     |                           | 581        | 22.4                  |
|  |   | ごもくあつやきたまご                 | たまご もすく とりにく            | さとう かたくりこ                  | にんじん たけのこ しいたけ            |            | 酒                     |
|  |   | さつまじる                      | とりにく なまあげ みそ            | さつまいも こんにやく あぶら            | だいこん ごぼう にんじん ながねぎ しめじ    |            | かつおだし しょうゆ みりん        |
|  |   | ぎゅうにゅう                     | ぎゅうにゅう                  |                            | 酢                         |            | かつおだし                 |
|  |   | ぎゅうにゅう                     | ぎゅうにゅう                  |                            |                           |            |                       |
| 7 木  |  <p>たらゆずみそがけ<br/>ごはん<br/>おろしじる</p>                            | ごはん                        | こめ                      |                            |                           | 621        | 25.2                  |
|  |   | ◆たらゆずみそがけ                  | たら みそ                   | かたくりこ あぶら さとう              | ゆず                        |            | しょうゆ みりん              |
|  |   | ◆おろしじる                     | とりにく                    | あぶら じゃがいも                  | にんじん しめじ だいこん こまつな ながねぎ   |            | かつおだし しょうゆ 塩          |
|  |   | ぎゅうにゅう                     | ぎゅうにゅう                  |                            |                           |            |                       |
|  |   | ぎゅうにゅう                     | ぎゅうにゅう                  |                            |                           |            |                       |
| 8 金  |  <p>くまわかめのチョナムル<br/>さっぽろみそラーメン<br/>じゃがいもと<br/>ナッツのあまからあげ</p> | ちゅうかめん                     | ちゅうかめん                  |                            | 塩                         | 665        | 26.3                  |
|  |   | ★さっぽろみそラーメン(スープ)           | ぶたにく みそ                 | バター                        | ながねぎ たまねぎ                 |            |                       |
|  |   | じゃがいもとナッツのあまからあげ           |                         | じゃがいも カシューナッツ さとう          |                           |            | しょうゆ みりん              |
|  |   | くまわかめのチョナムル                | くまわかめ                   | あぶら はちみつ                   |                           |            |                       |
|  |   | ※6年・4-3 いちこのスティックケーキ       | さとう                     | ごま あぶら                     | もやし えのきたけ にんにく            |            | しょうゆ パプリカ粉 レッドペッパー 酢  |
|  |   | いちこのスティックケーキ               |                         |                            |                           |            |                       |
|  |   | ぎゅうにゅう                     | ぎゅうにゅう                  |                            |                           |            |                       |
| 11 月   |  <p>コーンサラダ<br/>ごはん<br/>ふゆやさいカレー</p>                          | ごはん                        | こめ                      |                            |                           | 672        | 22.3                  |
|  |   | ◆ふゆやさいカレー                  | ぶたにく チーズ                | あぶら さといも さとう               | たまねぎ にんじん りんご セロリ しょうが    |            | ウスターソース ホクフイオン クローブ粉  |
|  |   | コーンサラダ                     |                         | こむぎこ とうにゅうバター              | にんにく トマト だいこん れんこん        |            | カレー粉 ローリエ 塩 こしょう しょうゆ |
|  |   | マスカットゼリー                   |                         | あぶら さとう                    | キャベツ きゅうり コーン             |            | 酢 塩 こしょう              |
|  |   | ぎゅうにゅう                     | ぎゅうにゅう                  | さとう                        | ぶどう                       |            |                       |

| 日曜   | こんだて   | おもな食品とそのはたらき          |                               |                         |                         | 栄養価                      |                |                      |  |
|------|--|-----------------------|-------------------------------|-------------------------|-------------------------|--------------------------|----------------|----------------------|--|
|      |  | 赤(あか)<br>ち・にく・ほねになる食品 | 黄(き)<br>ねつやはたらくちからになる食品       | 緑(みどり)<br>からだのちょうしをとる食品 | その他(調味料など)              | エネルギー<br>kcal            | たんぱく質<br>g     |                      |  |
| 12 火 | <p>ほっけのしおやき</p> <p>くわいごはん</p> <p>ふゆやさいのくたくさんみそしる</p>   | ◆くわいごはん               | とりにく あぶらあげ                    | こめ あぶら さとう              | にんじん くわい                | 酒 塩 しょうゆ                 | 578 30.2       |                      |  |
|      |  | ◆ほっけのしおやき             | ほっけ                           |                         |                         | 塩                        |                |                      |  |
|      |  | ◆ふゆやさいのくたくさんみそしる      | みそ                            | あぶら さといも                | ごぼう にんじん れんこん はくさい だいこん | かつおだし                    |                |                      |  |
| 13 水 | <p>ひじきとだいずのサラダ</p> <p>シュガーあげパン</p> <p>ワンタンスープ</p>      | ◆ひじきとだいずのサラダ          | ひじき だいず                       | あぶら さとう                 | にんじん きゅうり だいこん          | 酒 ポークフィヨン しょうゆ           | 585 20.6       |                      |  |
|      |  | ◆シュガーあげパン             | シュガーあげパン                      | パン あぶら さとう              |                         | 塩 こしょう                   |                |                      |  |
|      |  | ◆ワンタンスープ              | ワンタンスープ                       | ふたにく あぶら ワンタン           | たまねぎ にんじん もやし ながねぎ      | 酒 ポークフィヨン しょうゆ           |                |                      |  |
| 14 木 | <p>アレッタとキャベツのツナあえ</p> <p>ごはん</p> <p>さといもとなまあげのそばろに</p> | ◆アレッタとキャベツのツナあえ       | ツナ                            |                         | キャベツ もやし コーン アレッタ       | しょうゆ みりん 昆布かつおだし         | 583 24.2       |                      |  |
|      |  | ◆ごはん                  | ごはん                           | こめ                      |                         | 塩                        |                |                      |  |
|      |  | ◆さといもとなまあげのそばろに       | なまあげ とりにく だいず                 | さといも あぶら さとう            | しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん   | しょうゆ みりん 昆布かつおだし         |                |                      |  |
| 15 金 | <p>くわいのからあげ</p> <p>キムチチャーハン</p> <p>はくさいととうふのスープ</p>    | ◆くわいのからあげ             | くわい                           | あぶら                     | くわい                     | 塩                        | 589 19.5       |                      |  |
|      |  | ◆はくさいととうふのスープ         | とうふ とりにく                      | あぶら じゃがいも               | にんじん はくさい こまつな しめじ      | チキンガラスープ 塩 こしょう しょうゆ     |                |                      |  |
|      |  | ◆キムチチャーハン             | キムチチャーハン (まみやのおこめ)            | ふたにく こんぶ                | こめ ごまあぶら さとう            | たまねぎ にんじん たら はくさい だいこん   |                | 塩 こしょう 中華スープストック     |  |
| 18 月 | <p>こまつなサラダ</p> <p>こどもパン</p> <p>じゃがいものミートソースあえ</p>      | ◆こまつなサラダ              | わかめ                           | ごまあぶら さとう ごま            | こまつな きゅうり コーン キャベツ      | しょうゆ 酢                   | 614 27.1       |                      |  |
|      |  | ◆こどもパン                | こどもパン                         | パン                      |                         |                          |                |                      |  |
|      |  | ◆じゃがいものミートソースあえ       | じゃがいものミートソースあえ                | ふたにく だいず                | じゃがいも あぶら とうとうクリーム      | にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム   |                | ポークフィヨン デミグラスソース(小麦) |  |
| 19 火 | <p>わかさぎフリッター</p> <p>ごはん</p> <p>かぼちゃいりほうとうじる</p>        | ◆わかさぎフリッター            | わかさぎ あおさ                      | こむぎこ かたくりこ こめこ          |                         | みりん しょうゆ 酢               | 666 23.1       |                      |  |
|      |  | ◆ごはん <p>でつくいかかきかけ</p> | ごはん                           | ちりめんじゃこ かつおぶし こんぶ       | こめ さとう                  |                          |                | 塩 オキアミ               |  |
|      |  | ◆かぼちゃいりほうとうじる         | かぼちゃいりほうとうじる                  | みそ あぶらあげ                | あぶら ほうとう                | にんじん だいこん しめじ はくさい かぼちゃ  |                | かつおだし                |  |
| 20 水 | <p>チーズいりクリスマスサラダ</p> <p>キャロットピラフ</p> <p>ホワイトソース</p>    | ◆キャロットピラフ             | キャロットピラフ                      | とりにく                    | こめ あぶら さとう              | にんじん コーン あかピーマン          | 塩 こしょう         | 705 29.1             |  |
|      |  | ◆チーズいりクリスマスサラダ        | チーズいりクリスマスサラダ                 | ハム チーズ                  | あぶら さとう                 | フロッキー キャベツ きゅうり          | 塩 酢 こしょう       |                      |  |
|      |  | ◆ホワイトソース              | ホワイトソース                       | えび いか あさり だいず なまクリーム    | あぶら                     | たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース | チキンフィヨン 塩 こしょう |                      |  |
|      |  | ◆セレクトクリスマスケーキ         | セレクトクリスマスケーキ (チョコレートorストロベリー) | たまご たまご                 | ホイップクリーム さとう 砂糖         | ホイップクリーム さとう 砂糖          | こむぎこ 砂糖        | いちごビュレ               |  |
|      |  |                       |                               |                         | 栄養量平均                   |                          | 633            | 25.3                 |  |
|      |  |                       |                               |                         | 栄養摂取基準                  |                          | 650            | 26.8                 |  |

※予定献立につき、変更になる場合もあります。栄養価・栄養摂取基準は中学年の値です。

★印 郷土料理(8日:北海道) ◆印 旬の食材を使った献立 ◎印 行事食 献立(5日:シェフ給食 19日:冬至 20日:クリスマス) ♡印 セレクト給食(クリスマスケーキ)