



# 学校給食予定こんだて表・もりつけ表



さいたま市立芝川小学校



栄養量平均	エネルギー 609kcal	たんぱく質 24.5g
栄養摂取基準	エネルギー 650kcal	たんぱく質 26.8g

月			火			水			木			金		
<b>わふうサラダ</b>  ごはん <b>2日</b> エネルギー 548kcal たんぱく質 22.6g			<b>コーンサラダ</b>  シュガーあげパン <b>ワンダンスーフ</b> <b>3日</b> エネルギー 615kcal たんぱく質 21.7g			<b>だしまきたまご</b>  れんこんごはん <b>さつまじる</b> <b>4日</b> エネルギー 573kcal たんぱく質 23.5g			<b>トマトクリームソース</b>  パンネ <b>ひよこまめとチキンハムのサラダ</b> <b>5日</b> エネルギー 594kcal たんぱく質 27.8g			<b>たらのゆずみそがけ</b>  ごはん <b>おろしじる</b> <b>6日</b> エネルギー 625kcal たんぱく質 25.5g		
【赤】の食品 体をつくるものになる とりにく みそ あぶらあげ わかめ ぎゅうにゅう	【黄】の食品 ねつやちからになる こめ こんにやく さとう こまあぶら	【緑】の食品 体のちようしをとのえる だいこん にんじん キャベツ きゅうり もやし	【赤】の食品 体をつくるものになる スキムミルク ぶたにく ぎゅうにゅう	【黄】の食品 ねつやちからになる パン あぶら こむぎ さとう	【緑】の食品 体のちようしをとのえる たまねぎ にんじん もやし ながねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン	【赤】の食品 体をつくるものになる ぶたにく あぶらあげ とうふ たまご とりにく みそ ぎゅうにゅう	【黄】の食品 ねつやちからになる こめ あぶら こんにやく さとう かたくりこ さつまいも	【緑】の食品 体のちようしをとのえる にんじん れんこん えのきたけ だいこん しめじ ながねぎ こまつな	【赤】の食品 体をつくるものになる とりにく ベーコン しるはなまめ あさり とうにゅう チキンハム ひよこまめ ぎゅうにゅう	【黄】の食品 ねつやちからになる パンネ あぶら さとう	【緑】の食品 体のちようしをとのえる にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ きゅうり キャベツ みかん	【赤】の食品 体をつくるものになる たら みそ とりにく ぎゅうにゅう	【黄】の食品 ねつやちからになる こめ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	【緑】の食品 体のちようしをとのえる ゆず にんじん しめじ だいこん こまつな ながねぎ
<b>SK-1 グランプリ (リクエスト給食)</b>														
<b>アレッタとキャベツのツナあえ</b>  ごはん <b>9日</b> エネルギー 583kcal たんぱく質 24.2g			<b>くきわかめのチヨナムル</b>  さつぽろ <b>みぞらーめん</b> <b>じゃがいもとチヨツのあまからあげ</b> <b>10日</b> エネルギー 676kcal たんぱく質 25.9g			<b>ひじきとだいずのサラダ</b>  ごはん <b>11日</b> エネルギー 585kcal たんぱく質 19.0g			<b>ちゅうかサラダ</b>  ごはん <b>★12日</b> エネルギー 581kcal たんぱく質 26.1g			<b>くわいのからあげ</b>  キムチ <b>チャーハン</b> <b>13日</b> エネルギー 581kcal たんぱく質 18.4g		
【赤】の食品 体をつくるものになる なまあげ とりにく だいず ツナ ぎゅうにゅう	【黄】の食品 ねつやちからになる こめ さといも あぶら さとう	【緑】の食品 体のちようしをとのえる しょうが にんじん たまねぎ さいやいんげん キャベツ もやし ホールコーン アレッタ	【赤】の食品 体をつくるものになる ぶたにく みそ きわかめ ぎゅうにゅう	【黄】の食品 ねつやちからになる ちゅうかめん バター あぶら じゃがいも さとう カシューナッツ はちみつ こまあぶら	【緑】の食品 体のちようしをとのえる ながねぎ たまねぎ しょうが にんにく にんじん もやし ホールコーン いら だいこん えのきたけ	【赤】の食品 体をつくるものになる とりにく チーズ ひじき だいず ぎゅうにゅう	【黄】の食品 ねつやちからになる こめ あぶら さとう さといも	【緑】の食品 体のちようしをとのえる たまねぎ にんじん りんご セロリ しょうが にんにく トマト だいこん れんこん きゅうり もやし	【赤】の食品 体をつくるものになる ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	【黄】の食品 ねつやちからになる こめ あぶら さとう かたくりこ こまあぶら こま	【緑】の食品 体のちようしをとのえる にんにく たまねぎ にんじん しいたけ ただのこ ながねぎ こまつな きゅうり もやし	【赤】の食品 体をつくるものになる ぶたにく こんが とうふ とりにく わかめ ぎゅうにゅう	【黄】の食品 ねつやちからになる こめ こまあぶら さとう あぶら かたくりこ	【緑】の食品 体のちようしをとのえる たまねぎ にんじん いら ほうさい だいこん にんにく ながねぎ しょうが えのきたけ こまつな ホールコーン
<b>日本 味めぐり 北海道</b>														
<b>こまつなサラダ</b>  ごはん <b>16日</b> エネルギー 619kcal たんぱく質 26.6g			<b>ホッケのしおやき</b>  かわいごはん <b>(まみりのおこめ)</b> <b>★17日</b> エネルギー 613kcal たんぱく質 30.8g			<b>だいこんサラダ</b>  ごはん <b>18日</b> エネルギー 528kcal たんぱく質 23.5g			<b>わかさぎフリッター</b>  ごはん <b>わかめふりかけ</b> <b>1~3年:20 4~6年:30</b> <b>19日</b> エネルギー 691kcal たんぱく質 22.9g			<b>チーズいりクリスマスサラダ</b>  キャロットピラフ <b>ホワイトソース</b> <b>20日</b> エネルギー 722kcal たんぱく質 28.9g		
【赤】の食品 体をつくるものになる スキムミルク ぶたにく だいす わかめ ぎゅうにゅう	【黄】の食品 ねつやちからになる こむぎ さとう じゃがいも あぶら とうにゅう こまあぶら こま	【緑】の食品 体のちようしをとのえる にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマト こまつな きゅうり キャベツ ホールコーン	【赤】の食品 体をつくるものになる とりにく いか あぶらあげ ほつけ みそ ぎゅうにゅう	【黄】の食品 ねつやちからになる こめ あぶら さとう さといも	【緑】の食品 体のちようしをとのえる にんじん かわい ごぼろ れんこん ほうろく だいこん ほうろくそう ながねぎ	【赤】の食品 体をつくるものになる ぶたにく いか えび うすらたまご ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	【黄】の食品 ねつやちからになる こめ あぶら かたくりこ さとう こまあぶら	【緑】の食品 体のちようしをとのえる しょうが たまねぎ にんじん だいのこ しいたけ ほうさい チンゲンサイ だいこん きゅうり ホールコーン	【赤】の食品 体をつくるものになる かつおぶし わかめ のり わかさぎ みそ あぶらあげ とりにく ぎゅうにゅう	【黄】の食品 ねつやちからになる こめ さとう かたくりこ こむぎ こめこ あぶら	【緑】の食品 体のちようしをとのえる にんじん だいこん しめじ ほうさい かぼちゃ ながねぎ	【赤】の食品 体をつくるものになる とりにく ベーコン あさり だいす なまクリーム ひよこまめ ハム とうにゅう チーズ ぎゅうにゅう	【黄】の食品 ねつやちからになる こめ あぶら さとう こむぎこ ホイップクリーム	【緑】の食品 体のちようしをとのえる にんじん あかピーマン ホールコーン たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース ブロッコリー いちご キャベツ きゅうり
<b>行事食 冬至の献立</b>														
<b>セレクト給食 [クリスマスケーキ]</b>														

※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。

## ～ 12月 こんだて 紹介 ～

- ★10日 日本 味めぐり給食
- ★12日 世界 味めぐり給食
- ★17日 食育の日 地場産物デー
- ◎19日 行事食 冬至の献立
- ★17日 クリスマス献立 & セレクト給食

毎月1回の日本の郷土料理 こんだてです。12月は北海道の「札幌みぞらーめん」が登場します。  
 毎月1回の世界の料理 こんだてです。12月は中国のマーボーとうふ「四川豆腐」が登場します。  
 食育の日は、地場産物を取り入れたこんだてです。さいたま市のお米、くわいを使います。  
 冬至の行事食で、かぼちゃをほうとう汁に入れてつくります。  
 2学期のセレクト給食はクリスマスケーキです。チョコレートまたはストロベリーをえらびました♪

## 🎁 しはかき しょうやく SK-1 グランプリ 2学期!

リクエスト給食を実施しました。9月分の給食で、もう一度食べたい献立の投票を5月に行いました。  
 12月3日の給食に、SK-1グランプリ 1位に輝いた献立が給食に登場します♪  
 今年度新しくはじめた取り組みでしたが、楽しんで参加してくれた人が多かったです。  
 たくさんの投票、ありがとうございました。