

# 12月給食献立表



| 日(曜)  | 主食                               | 牛乳 | おかず   | 主な使用食品   |   |  | エネルギー<br>Kcal | たんぱく質<br>g |
|-------|----------------------------------|----|---|--|---|--|---------------|------------|
|       |                                  |    |   | 赤<br>血や筋肉になる   | 黄<br>熱や力のもとになる                                  | 緑<br>からだの調子を整える  |               |            |
| 3(月)  | ごはん<br>(白飯)                      |    | じゃがマーボー<br>はるさめサラダ<br>みかん   | 牛乳 豚肉  | 米 じゃがいも 砂糖<br>油 ごま油 でん粉<br>春雨 ごま                | しょうが にんにく ねぎ<br>にんじん たけのこ<br>干しいたけ グリンピース<br>たまねぎ キャベツ<br>きゅうり もやし みかん | 616           | 21.8       |
| 4(火)  | こどもパン<br>スライス                    |    | ◎ホキのバーベキュー<br>ソースかけ<br>やさいのスープに<br>こんにゃくサラダ   | 牛乳 ホキ ベーコン<br>白いんげん豆   | 子供パン でん粉<br>なたね油 砂糖 油<br>じゃがいも<br>こんにゃく         | たまねぎ にんにく<br>にんじん キャベツ<br>チンゲンサイ だいこん<br>きゅうり コーン                      | 612           | 23.2       |
| 5(水)  | ごはん(白飯)<br>のりのつくだに               |    | なまあげのすきに<br>わふうサラダ  | 牛乳 のり 豚肉<br>生揚げ わかめ  | 米 水あめ 砂糖<br>じゃがいも こんにゃく<br>油 ごま油 ごま             | にんじん たまねぎ<br>キャベツ きゅうり<br>だいこん   | 612           | 24.9       |
| 6(木)  | こまつな<br>じゃこごはん<br>               |    | ◎いかのかりんあげ<br>せんべいじる<br>りんご<br><span style="border: 1px solid green; padding: 2px;">青森県郷土料理</span> | 牛乳 ちりめんじゃこ<br>油揚げ いか 鶏肉  | 米 砂糖 油 ごま<br>でん粉 米粉<br>なたね油 せんべい<br>(小麦粉・食塩・重曹) | にんじん だいこん<br>しょうが こまつな<br>はくさい ごぼう しめじ<br>ねぎ だいこん葉 りんご                 | 660           | 28.4       |
| 7(金)  | ごもくうどん<br>(地粉うどん)<br>            |    | ◎くわいのからあげ<br>ごまあえ   | 牛乳 豚肉 油揚げ<br>なると(たら・イトヨリダイ・<br>でん粉・食塩・砂糖・<br>発酵調味料・トマト色素)                  | 地粉うどん 砂糖<br>なたね油 ごま                             | にんじん 干しいたけ<br>ねぎ しめじ くわい<br>こまつな キャベツ<br>もやし                           | 590           | 24.3       |
| 10(月) | ごはん<br>(白飯)                      |    | ふゆやさいかレー<br>かいそうサラダ<br>ヨーグルト  | 牛乳 鶏肉 海藻<br>ヨーグルト(乳・砂糖・<br>乳製品・乳酸菌)  | 米 さつまいも 油<br>米粉 砂糖 ごま油<br>米粉カレールウ<br>ごま         | たまねぎ にんじん<br>だいこん れんこん<br>セロリ ホールトマト(缶)<br>にんにく しょうが<br>キャベツ きゅうり コーン  | 632           | 21.5       |
| 11(火) | ぶたにくと<br>ごぼうの<br>まぜごはん<br>       |    | ◎こもちしゃもフライ<br>ごじる   | 牛乳 豚肉 油揚げ<br>ししゃもフライ<br>(子持ちししゃも・パン粉・<br>食塩・小麦粉・でん粉)大豆 鶏肉                  | 米 油 砂糖<br>なたね油 こんにゃく<br>さといも                    | しょうが ごぼう<br>にんじん 干しいたけ<br>だいこん こまつな<br>ねぎ                              | 626           | 29.1       |
| 12(水) | ごはん<br>(地場産米)                    |    | さばのからみやき<br>だいこんのあつあつに<br>いそかあえ   | 牛乳 さば辛味焼き<br>(さば・醤油・砂糖・魚醤油・<br>食塩・生姜・コチュジャン・<br>ごま油・にんにく) 鶏肉<br>油揚げ ひじき のり | 米 さといも<br>こんにゃく 油<br>砂糖                         | だいこん にんじん<br>こまつな もやし  | 663           | 27.5       |
| 13(木) | ソフトフランスパン<br>手作りラフランス<br>ジャム<br> |    | ポテトの<br>チーズソースあえ<br>ひじきのマリネ   | 牛乳(飲用・調理用)<br>ウインナー チーズ<br>ひじき   | ソフトフランスパン<br>砂糖 じゃがいも<br>油 ごま                   | ラフランス レモン果汁<br>たまねぎ にんじん<br>パセリ きゅうり<br>だいこん                           | 606           | 19.7       |
| 14(金) | たまごどん<br>(白飯)<br>                |    | ◎だいずのごまがらめ<br>あさづけ  | 牛乳 たまご 鶏肉<br>大豆  | 米 砂糖 でん粉<br>なたね油 ごま                             | にんじん たまねぎ<br>たけのこ 干しいたけ<br>グリンピース キャベツ<br>かぶ かぶ葉 きゅうり                  | 630           | 26.3       |
| 17(月) | ごはん<br>(白飯)                      |    | とうふのチゲふう<br>えのきとわかめのナムル<br>はやか(柑橘類)   | 牛乳 豆腐 豚肉<br>あさり わかめ  | 米 ごま油 砂糖<br>ごま                                  | はくさいキムチ しめじ ねぎ<br>にら はくさい にんにく<br>しょうが もやし こまつな<br>えのきたけ はやか           | 593           | 29.1       |

| 日(曜)            | 主食          | 牛乳 | おかず  | 主な使用食品                                   |  |  | 1人あたり                   | たんぱく質                      |
|-----------------|-------------|----|--|--|--|--|-------------------------|----------------------------|
|                 |             |    |  | 赤<br>血や筋肉になる                             | 黄<br>熱や力の<br>もとになる   | 緑<br>からだの調子を整える  | Kcal                    | g                          |
| 冬至献立<br>18(火)   | ごはん<br>(白飯) |    | ぶりのてりやき<br>◎かぼちゃの<br>そばろあんかけ<br>おひたし             | 牛乳 ぶりの照り焼き<br>(ぶり・醤油・みりん・<br>砂糖・酒)<br>豚肉 | 米 なたね油 砂糖<br>でん粉 油   | かぼちゃ こまつな<br>はくさい もやし  | 621                     | 25.5                       |
| セレクト給食<br>19(水) | チキンライス      |    | ポテトオムレツ<br>クリスマスサラダ<br>★セレクトケーキ<br>(自分で選んだケーキ1つ) | 牛乳 鶏肉 たまご<br>ウインナー チーズ                   | 米 油 じゃがいも<br>砂糖<br>①ホワイトロールケーキ<br>②チョコケーキ<br>③お米deクリスマスケーキ | たまねぎ にんじん<br>えだまめ パセリ<br>マッシュルーム<br>ブロッコリー コーン<br>ぎゅうり 赤パプリカ | ① 685<br>② 694<br>③ 679 | ① 24.6<br>② 25.1<br>③ 24.5 |
|                 |             |    |  |  |  | 月平均  | 635                     | 16%                        |
|                 |             |    |  |  |  | 基準   | 650                     | 摂取エネルギー全体の13~20%           |

①ホワイトロールケーキ(卵・乳・小麦・大豆使用)
 
 ★セレクトケーキ・・・②チョコケーキ(卵・乳・小麦・大豆使用)
   
 ③お米deクリスマスケーキ(卵・乳・小麦不使用) \*③は卵・乳・小麦アレルギー児童のみ



○献立は都合により変更することがあります。 ○給食では、サラダやおひたしなどの野菜を加熱調理しております。  
 かみごたえのある献立が出る日です。よくかんで食べましょう。 ◎=揚げ物

### <今月の給食から>

#### \* 7日(金) くわいの唐揚げ

埼玉県は「くわい」の生産量が全国で上位に入ります。緑区にある「若谷農園」さんで収穫された「くわい」を唐揚げにします。



くわいです

#### \* 18日(火) 冬至献立

「一年で昼間が一番短い日」を「冬至」と言います。冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないと言われていました。今年の冬至は22日です。少し早いですが、かぼちゃを使った献立の登場です。



#### \* 19日(水) セレクト給食

2学期は給食委員会で決めた2種類のケーキから、自分で1つ選びました。2学期最後の給食、お楽しみに！



### みそポテト

#### <材料(4人分)>

|       |      |
|-------|------|
| じゃがいも | 中2個  |
| 小麦粉   | 大さじ3 |
| 水     | 大さじ2 |
| 揚げ油   | 適量   |
| みそ    | 小さじ2 |
| 砂糖    | 大さじ1 |
| みりん   | 小さじ1 |
| しょうゆ  | 小さじ1 |

タレ

#### <作り方>

- ①じゃがいもは皮をむき、一口サイズに切り、7~8割程度蒸す、または茹で、粗熱をとる。
- ②小麦粉と水で衣を作り、①と合わせ、油で揚げる。
- ③混ぜ合わせたタレを、揚げたじゃがいもにからめる。(給食ではタレは加熱しております。)

埼玉県秩父地方の郷土料理です。秩父地方では、おやつや小腹が空いた時などに食べているそうです。

