

12月給食献立表



日(曜)	主食	牛乳	おかず	主な使用食品			E値*	たんぱく質
				赤 血や筋肉になる	黄 熱や力の もとになる	緑 からだの調子を整える		
1(金) 	秋田県の献立 まいたけごはん		◎ハタハタのたつたあげ だまこじる (だまこ…漬したご飯を丸めた物) りんご	牛乳 油揚げ 鶏肉 はたはた立田 (はたはた・ でん粉・白醤油・みりん・ しょうが)	米 砂糖 油 ごま なたね油 こんにゃく だまこもち(米・塩)	まいたけ ごぼう にんじん ねぎ こまつな りんご	613	22.7
4(月)	ごはん (白飯)		じゃがいものにくみソース こまつなとわかめのサラダ みかん	牛乳 豚肉 わかめ	米 じゃがいも 油 砂糖 ごま油	たまねぎ 干しいたけ にんじん さやいんげん こまつな きゅうり コーン みかん	625	22.6
5(火) 	ハニートースト		まめとソーセージの トマトに こんにゃくサラダ	牛乳 ウィンナー 大豆 ひよこ豆	米粉食パン(乳不使用) マーガリン(植物性) はちみつ 砂糖 油 じゃがいも こんにゃく	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく ホールトマト(缶) だいこん きゅうり コーン	616	20.6
6(水)	ごはん (地場産米)		◎さばのゆずみそかけ かきたまじる なめたけあえ	牛乳 さば わかめ たまご 豆腐	米 でん粉 なたね油 砂糖	ゆず にんじん たまねぎ こまつな キャベツ もやし えのきたけ	644	28.6
7(木)	ふゆやさい カレー (白飯)		かいそうサラダ ラフランスヨーグルト	牛乳 鶏肉 海藻 ヨーグルト	米 さつまいも 油 米粉カレールウ 米粉 砂糖 ごま油 ごま	たまねぎ にんじん だいこん れんこん セロリ ホールトマト(缶) にんにく しょうが もやし コーン きゅうり ラフランス レモン果汁	629	20.3
8(金)	ごもくうどん (じごなうどん)		◎くわいのからあげ ごまあえ	牛乳 豚肉 油揚げ なたね	地粉うどん 砂糖 なたね油 ごま	にんじん 干しいたけ ねぎ しめじ くわい こまつな キャベツ もやし	585	24.6
11(月)	ごはん(白飯) のりのつくだに		すきやきふうに きりぼしだいこんの サラダ	牛乳 のり 豚肉 豆腐	米 水あめ 砂糖 しらたき 油 ごま油 ごま	にんじん はくさい えのきたけ しめじ ねぎ きりぼしだいこん きゅうり もやし	587	25.0
12(火)	フラワーロール		しろはなまめの シチュー ひじきのマリネ りんご	牛乳(飲用・調理用) 鶏肉 ベーコン チーズ 白花豆 ひじき	フラワーロール(乳不使用) じゃがいも 油 小麦粉 バター 砂糖 ごま	たまねぎ マッシュルーム にんじん ブロッコリー きゅうり だいこん りんご	606	22.0
13(水) 	たまごどん (白飯)		◎だいずのごまがらめ あさづけ	牛乳 たまご 鶏肉 大豆	米 砂糖 でん粉 なたね油 ごま	にんじん 干しいたけ たまねぎ グリンピース たけのこ キャベツ かぶ かぶ葉 きゅうり	627	26.2
14(木)	れんこん ごはん		ぶりのしおやき よしのじる みかん	牛乳 鶏肉 油揚げ ぶり かまぼこ 豆腐	米 砂糖 油 さといも くず粉	ごぼう れんこん にんじん だいこん ねぎ こまつな みかん	632	29.2
15(金)	スパゲティ ミートビーンズ		◎キャラメルポテト コーンサラダ	牛乳 豚肉 大豆	スパゲティ オリーブ油 油 小麦粉 さつまいも なたね油 砂糖 バター	たまねぎ にんじん しょうが にんにく コーン キャベツ きゅうり	706	26.6
18(月)	ごはん (白飯)		とうふの子ゲふう えのきとわかめの ナムル はやか(柑橘類)	牛乳 豆腐 豚肉 あさり わかめ	米 ごま油 砂糖 ごま	はくさいキムチ はくさい しめじ ねぎ にんにく にら しょうが こまつな もやし えのきたけ はやか	591	28.8

日(曜)	主食	牛乳	おかず	主な使用食品			I補キ	たんぱく質	
				赤 血や筋肉になる	黄 熱や力の もとになる	緑 からだの調子を整える			Kcal
19(火) 	ごはん (白飯)		◎ししゃもフライの やくみソースがけ かぼちゃすいとん いそかあえ	牛乳 豚肉 油揚げ ひじき のり ししゃもフライ(子持ちししゃも パン粉・食塩・小麦粉・でん粉)	米 なたね油 砂糖 小麦粉	にんにく しょうが ねぎ ほうれんそう だいこん しめじ にんじん かぼちゃ こまつな もやし	630	25.3	
20(水)	ハムとポテトの ピラフ		チキンのこうそうやき クリスマスサラダ ★セレクトケーキ (自分で選んだケーキ1つ)	牛乳 ハム 鶏肉	米 バター 油 じゃがいも なたね油 米粉 オリーブ油砂糖 ①チョコケーキ ②いちごケーキ ③お米deクリスマスケーキ	にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン ブロッコリー きゅうり 赤ピーマン(パプリカ)	① 624 ② 656 ③ 639	24.6 25.3 24.8	
							月平均	627	25.1
							基準	640	24.0



①いちごケーキ(卵・乳・小麦使用)

★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>

* 1日(金) 秋田県の献立

「だまこ餅」は、潰したご飯を小さく丸め、焼かずに団子の形にした物で、秋田県の郷土料理です。だまこ餅の他に、特産品の「ハタハタ」も登場します。

* 7日(木) ラフランスヨーグルト

給食室手作りの「ラフランスジャム」をヨーグルトと合わせます。



くわいです

* 8日(金) くわいの唐揚げ

埼玉県は「くわい」の生産量が上位に入ります。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。

* 19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、かぼちゃの登場です。



～豆と芋のかいんとう～

<材料(4人分)>

- さつまいも 中 1個
- 大豆(乾) 24g
- でん粉 大さじ1/2
- 揚げ油 適量
- 牛乳 大さじ1
- 砂糖 大さじ1

<作り方>

- ①大豆を戻し、でん粉をつけて油で揚げる。
- ②さつまいもは角切りにし、素揚げする。
- ③牛乳と砂糖を合わせ、大豆・さつまいもとからめる。(給食では、タレを加熱しております。)

冷凍大豆や水煮大豆など使用し、ご家庭でも大豆を取り入れてみませんか。