



12月学校給食予定献立表



平成29年

さいたま市立大宮別所小学校

日曜	こ ん だ て			おもな食品とそのはたらき			栄養価	
	主食	牛乳	副食	血や肉や骨になる食品	からだのちよしをととのえる食品	ねつやはたらく力になる食品	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1 金	むぎごはん		すきやきふうに そくせきづけ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ こんぶ	にんじん ほうさい えのきたけ しめじ しょうが ほししいたけ ねぎ かぶ きゅうり みかん	こめ むぎ あぶら しらたき さとう	605	25.0
4 月	くわいごはん		とんじる ほきのゆずみそかけ	ぎゅうにゅう とりにく ほき みそ ぶたにく とうふ あぶらあげ	にんじん くわい ゆず だいこん ごぼう ねぎ ほししいたけ	こめ あぶら さとう こんにゃく じゃがいも	662	28.6
5 火	むぎごはん		じゃがマーボー ハムいりはるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ ハム	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にんじん だいのこ ほししいたけ きゅうり もやし	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう でんぷん はるさめ ごま	602	20.9
6 水	なめし		けんちんじる こいわしのからあげ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ こいわし とうふ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しめじ しゃくしな	こめ あぶら ごま さといも こんにゃく	579	22.3
7 木	デニッシュ ペストリー		まめとソーセージの トマトに ごまドレッシングサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ウイナー だいず ひよこまめ チーズ ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム だいこん トマト キャベツ	パン じゃがいも さとう あぶら ごま ねりごま	628	23.1
8 金	ごもくうどん		だいずとござかなの ナッツいりからあげ なめたけあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ なると だいず かえりにほし	にんじん ほししいたけ ねぎ しめじ ほうれんそう キャベツ もやし えのきたけ	うどん さとう ごま カシューナッツ でんぷん あぶら	606	26.2
11 月	はくはん		なまあげとさといもの ごまみそに ひじきのいそかあえ	ぎゅうにゅう なまあげ とりにく みそ ひじき のり	にんじん だいこん ごぼう ほうれんそう キャベツ もやし	こめ さとう あぶら こんにゃく さといも ごま	632	26.1
12 火	むぎごはん		【宮城県】の特産品を使ったメニュー あぶらぶのたまごとし ごまあえ みかん	ぎゅうにゅう とりにく たまご なまあげ	たまねぎ しめじ にんじん さやいんげん ほうれんそう キャベツ もやし みかん	こめ むぎ あぶら じゃがいも あぶら さとう ごま	653	23.9
13 水	ツイストパン		ミートボールのシチュー ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく チーズ きんときまめ ひよこまめ だいず	たまねぎ パセリ とうもろこし グリーンピース マッシュルーム にんじん きゅうり キャベツ しょうが にんにく	パン じゃがいも あぶら こむぎこ さとう ほんこ バター	702	24.1
14 木	れんこん ごはん		さつまいもじる いかのかりんあげ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ いか ぶたにく とうふ みそ	ごぼう れんこん にんじん だいこん ねぎ	こめ さとう さぶら でんぷん さつまいも あぶら	638	27.1
15 金	むぎごはん		ふゆやさいのカレー かいそうサラダ 【フルーツもりあわせ (4~6年のみ)】	ぎゅうにゅう とりにく チーズ かいそう	たまねぎ にんじん だいこん れんこん セロリー トマト にんにく しょうが もやし きゅうり とうもろこし 【いちご パイン オレンジ レッドグロブ】	こめ むぎ あぶら さつまいも さとう こむぎこ パター ごま	625	19.5
18 月	わかめごはん		【岩手県】の郷土料理 しゃべとこじる しろごまつくね りんご	ぎゅうにゅう わかめ とりにく しろいんげんまめ とうふ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ たまねぎ りんご	こめ むぎ ごま じゃがいも あぶら こんにゃく ほんこ さとう でんぷん	627	21.1
19 火	はくはん		【冬至】メニュー かぼちゃすいとん さけフライ かぶのゆずづけ	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく あぶらあげ	ほうれんそう だいこん しめじ にんじん かぼちゃ かぶ あかピーマン キャベツ ゆず	こめ あぶら ほんこ こむぎこ	623	23.6
20 水	ケチャップ ライス		【2学期おたのしみ】メニュー とりのからあげ ブロッコリーサラダ おたのしみデザート	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく とうにゅう	にんじん マッシュルーム トマト グリーンピース パジル ブロッコリー とうもろこし にんにく しょうが たまねぎ いちご	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん こむぎこ みずあめ	692	28.2

※都合により献立を変更することがあります。

※12月4日は3年生となのはな学級が『くわい』の芽とりをします。

※12月15日は、4~6年生にのみ、給食回数調整として『フルーツの盛り合わせ』がつきます。



くわいは、さいたま市の特産野菜です。給食で使うくわいも、さいたま市で生産されたものです。

