



12月学校給食予定献立表



令和元年度

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	からだのちよう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	たん白質 g
2月	はくはん		うましおにくじゃが ごしきあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう キャベツ もやし とうもろこし	こめ あぶら さとう じゃがいも しらたき	581	19.0
3火	ココア あげパン		とうふのスープに かぼちゃとさつまいものサラダ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん かぶ たもぎたけ チンゲンサイ かぼちゃ きゅうり とうもろこし	パン あぶら さとう でんぷん さつまいも	624	23.5
4水	はつがげんまい ごはん		おかかふりかけ さといもといかののもの いそかあえ	ぎゅうにゅう いか とりにく のり かつおぶし	しょうが たまねぎ にんじん ごぼう えだまめ ほうれんそう もやし	こめ はつがげんまい さといも こんにやく あぶら さとう でんぷん	598	24.5
5木	わかめごはん		ししゃもフライ だまこじる みかん	ぎゅうにゅう わかめ ししゃも とりにく あぶらあげ	ごぼう にんじん しめじ ねぎ こまつな みかん	こめ むぎ あぶら ごま こむぎこ だまこもち さといも こんにやく	646	21.2
6金	くわいごはん		わふうハンバーグ みそけんちんじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく かつおぶし とうふ みそ	にんじん くわい だいこん ごぼう にんじん こまつな ねぎ たまねぎ	こめ あぶら さとう ごま でんぷん こんにやく さといも	645	25.7
9月	はくはん		なまあげのあまずに くきわかめのチョナムル	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく くきわかめ	にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ トマト もやし こまつな えのきたけ にんにく	こめ さとう じゃがいも こんにやく でんぷん あぶら ごま	620	23.6
10火	じごなうどん		ごまじるうどんのしる こざかないりだいがくいも なめたけあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ こんぶ にぼし	にんじん ねぎ ほうれんそう こまつな キャベツ もやし えのきたけ	うどん さとう ごま さつまいも さとう あぶら	658	24.9
11水	ちゃめし		おでん ゆかりあえ りんご	ぎゅうにゅう こんぶ つみれ ちくわ うずらたまご なまあげ	にんじん だいこん きゅうり キャベツ もやし こまつな りんご	こめ こんにやく じゃがいも ごま でんぷん さとう	594	21.1
12木	フラワーロール		チキンピーンズ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく だいち かいそう	たまねぎ にんじん にんにく グリーンピース トマト もやし きゅうり とうもろこし りんご	パン じゃがいも あぶら さとう ごま	585	24.4
13金	はつがげんまい ごはん		さといもカレー てづくりふくじんづけ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいち ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく しょうが セロリー りんご トマト きゅうり だいこん れんこん	こめ はつがげんまい さといも こむぎこ あぶら さとう	699	25.1
16月	こどもパン		じゃがいものスープ チーズはんぺんフライ こまつなとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく だっしふんにゅう わかめ はんぺん たまご チーズ	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ マッシュルーム りんご こまつな きゅうり とうもろこし	パン あぶら こむぎこ じゃがいも やまいも さとう ごま でんぷん	637	23.2
17火	はくはん		あぶらふのたまごとじ おひたし	ぎゅうにゅう とりにく たまご なまあげ	たまねぎ えのきたけ にんじん こまつな はくさい もやし	こめ あぶらふ じゃがいも あぶら さとう	615	23.1
18水	だいちいり ひじきごはん		さばのたつたあげ ごまずあえ	ぎゅうにゅう さば ひじき とりにく あぶらあげ だいち	にんじん ほしいたけ こまつな キャベツ もやし	こめ こんにやく さとう あぶら ごま でんぷん	673	25.9
19木	はくはん		ほうとうじる さわらのてりやき ゆずかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あぶらあげ さわら	にんじん はくさい かぼちゃ だいこん しめじ ねぎ かぶ きゅうり ゆず	こめ めん あぶら さとう ごま	636	25.7
20金	ツナごはん		とりのからあげ もみのきサラダ おたのしみデザート	ぎゅうにゅう まぐろ とりにく	にんじん たまねぎ にんにく しょうが ブロッコリー キャベツ あかピーマン とうもろこし きゅうり いちご	こめ むぎ あぶら でんぷん こむぎこ さとう	646	26.8

※都合により献立を変更する場合があります。

※12月3日(火)は、11月8日(金)に5年生、6年生の給食回数調整分として提供予定していた、『莓ゼリーフルーツ寒天寄せ〜いちご&みかん入り〜(乳・卵不使用)』を提供します。

12月6日(金)は、3年生となのはな学級のみなさんが『くわいのめとり』を行います。

そのくわいを使って、給食室でくわいごはんをつくりまます。

埼玉県の特産品でもある『くわい』は、生産量が全国1位です。生産地は、主にさいたま市(緑区、岩槻区)、草加市です。給食でも、さいたま市産のくわいを使用する予定です。

