



12月分給食予定献立表

令和6年度

さいたま市立土合小学校

こんだて				おもなざいりょう				栄養価	
日	曜	主食	牛乳	赤	黄	緑	調味料 (砂糖・油・ でんぷん除く)		
				ち・にく・ほね・は をつくるもの	はたらちからや たいおんになるもの	からだのちょうし をととのえるもの		エネルギー たんぱく質	
2	月	はくはん 		てづくりふりかけ あげだしとうふのやくみそがけ けんちんじる	牛乳 ちりめんじゃこ あおのり とうふ	こめ あぶら いりごま でんぷん さとう さといも	にんにく しょうが ねぎ だいこん ごぼう えのきだけ こんにゃく	ゆかり かつお節 穀物酢 しょうゆ 塩	645 20.5
3	火	シウガートースト 		さといもとりにくのトマトに こめこめサラダ	牛乳 とりにく ベーコン わかめ	パン ごまあぶら マーガリン さといも さとう あぶら こめこめん	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン ホールコーン きゅうり キャベツ ホトトギス	トマトケチャップ からし粉 コンソメ 塩 こしょう しょうゆ 穀物酢	628 17.5
4	水	はくはん 		◆ふゆやさいのカレー てづくりふくじんづけ	牛乳 とりにく	こめ あぶら さつまいも こむぎこ マーガリン さとう	たまねぎ にんじん だいこん れんこん セロリー ホトトギス きゅうり にんにく しょうが	デミグラーズ 塩 ウスターソース 特製スープ みりん カレー粉 しょうゆ 穀物酢	625 18.2
5	木	◆くわいごはん 		さばのしおやき ほうとうふうみそじる	牛乳 ほたて あぶらあげ さば とりにく みそ	こめ あぶら さとう	にんじん くわい ごぼう たまねぎ かぼちゃ ねぎ	塩 しょうゆ 酒 みりん かつお節	601 26.5
6	金	かんどんめん 		てづくりキムチはるまき ビーフンのサラダ	牛乳 ぶたにく くきわかめ	ちゅうかめん あぶら いりごま でんぷん ごまあぶら はるまき ビーフンこむぎこ	しょうが キャベツ ねぎ にんじん きくらげ えのきだけ きゅうり もやし はくさい	どうがらし 穀物酢 ポークソープ 塩 こしょう 酒 しょうゆ	609 24.3
9	月	カーリクライス 		わかさぎのフリッター やさいのかきたまスープ はなみかん	牛乳 ベーコン わかさぎ たまご わかめ	こめ あぶら ごまあぶら でんぷん	にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース こまつな ねぎ えのきだけ ホールコーン みかん	酒 塩 こしょう しょうゆ かつお	630 17.3
10	火	こぎつねごはん 		こまいのフライ こしねじる	牛乳 ぶたにく とりにく あぶらあげ ひじき こまい みそ	こめ あぶら さとう パンこ こむぎこ	にんじん しょうが えだまめ ホールコーン だいこん ねぎ こんにゃく しいたけ	酒 しょうゆ中濃ソース 和風だしの素 かつお節 塩	627 24.3
11	水	こなゆき あげパン 		てづくりワンタンスープ わかめのサラダ	牛乳 ぶたにく わかめ	パン あぶら さとう ごまあぶら	しょうが ねぎ にんじん ホールコーン ほししいたけ もやし たけのこ こまつな きゅうり キャベツ	しょうゆ 酒 塩 パイ 穀物酢	638 19.2
12	木	★どうもろし のこはん 		★ほっけのフライ ★どさんこじる	牛乳 ほっけ ぶたにく とうふ みそ	こめ あぶら じゃがいも バター パンこ こむぎこ	ホールコーン ねぎ もやし にんじん にんにく	酒 塩 かつお節 しょうゆ	620 22.4
13	金	はくはん 		のりてづくりふりかけ にくじゃが ごますあえ	牛乳 のり ぶたにく	こめ ごまあぶら いりごま じゃがいも さとう あぶら すりごま	たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん こまつな キャベツ もやし	塩 酒 しょうゆ 和風だしの素 穀物酢	607 20.5
16	月	コーンチーズ ドック 		チキンピーンズ ツナサラダ	牛乳 フランクフルト チーズ ベーコン とりにく だいず ツナ	パン マーガリン じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん にんにく グリーンピース だいこん きゅうり ホールコーン	塩 こしょう 特製スープ ソウルフード からし粉 穀物酢	670 25.7
17	火	はくはん 		マーボーとうふ チョレギサラダ	牛乳 とうふ ぶたにく みそ わかめ のり	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん いりごま	たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ にんにく しょうが キャベツ きゅうり こまつな ピーマン	トバツヤ しょうゆ 酒 アジツヤ 塩	625 26.3
18	水	わかめごはん 		チキンチキンごぼう のっぺいじる	牛乳 とりにく わかめ とうふ	こめ あぶら でんぷん さとう さといも	ごぼう えだまめ だいこん こんにゃく ねぎ にんじん こまつな	酒 みりん しょうゆ かつお節 塩	623 27.1
*毎月19日は「食育の日」 食育・健康づくりの総合サイト http://www.shokuikukenko-navi.jp									
19	木	はくはん 		のりのつくだに ◎メルルーサのゆずあんかけ ◎とうじのかぼちゃすいとんじる	牛乳 のり メルルーサ たまご ぶたにく あぶらあげ	こめ さとう あぶら でんぷん こむぎこ	ゆず こまつな はくさい だいこん しめじ にんじん かぼちゃ ねぎ	酒 みりん しょうゆ 塩 かつお節	654 23.9
20	金	チボリタン 		◎クリスピーチキン ABCマカロニスープ ◎クリスマスデザート (いちごプリン)	牛乳 ベーコン とりにく とうにゅう 調理用牛乳	スパゲティ あぶら さとう マカロニ	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン キャベツ かぶ いちご	白ウイキチャップ ウスターソース 塩 こしょう 特製スープ ソウルフード	686 24.0
※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。 平均栄養量 エネルギー 587 kcal たんぱく質 22.5g									

◎印 行事食 19日 冬至献立(21日が冬至) 20日 クリスマス献立

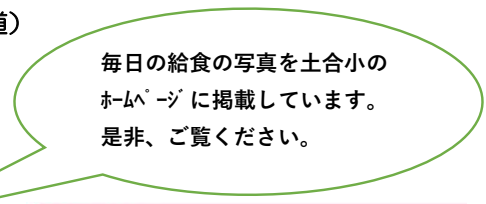
◆印 旬の献立 ★印 郷土料理(12日 北海道)

お知らせ

12月 3日(火)・・・1年生、6組1年生は校外学習のため給食がありません。
 12月 20日(金)・・・2学期給食最終日
 1月 9日(木)・・・3学期給食開始日

給食の写真掲載について

トップページ>学校紹介>給食室>給食写真で毎日の給食を掲載しています。
 ご家庭で親子でご覧いただき、話題に挙げていただけると幸いです。
 献立表や給食だよりもこちらのサイトから見るすることができます。



今月の献立から



12月21日は冬至です。冬至とは一年で一番昼が短くなる日のことです。
 この日は昔からゆず湯に入って、かぼちゃを食べる習慣があります。冬至の日にかぼちゃを食べることで「風邪をひかずに冬を乗り切れる」と言われています。給食も19日はゆずとかぼちゃを使った冬至献立を出します。

11月27日(水)



ふきよせごはん
 ホホキのごまみそかけ
 むらくもじる
 ぎゅうにゅう