

12月 学校給食予定献立表

【12月の給食目標】郷土料理や旬の食材を味わおう

さいたま市立田島小学校

日・曜日	こんだて			おもなざいりょう			えいようか エネルギー (Kcal) たんぱく質(g)
	しゅしょく	牛乳	お か ず	あか	みどり	さいろ	
				ち・にく・ほねになるもの	からだのちようしをととのえるもの	ねつ・ちからになるもの	
1月	麦ごはん		肉豆腐 納豆和え	豚肉 豆腐 納豆 かつお節 みそ 牛乳	玉ねぎ 人参 しらたき しょうが 長ねぎ 小松菜 キャベツ 梅干し	米 麦 油 砂糖	560 27.8
2火	菜飯		鮭フライ 豚汁	豚肉 鮭 豆腐 みそ 牛乳	しょうが 小松菜 人参 大根 ごぼう こんにゃく 長ねぎ	米 油 パン粉 里いも	564 29.4
3水	ピザ トースト		豆腐のスープ煮 キャベツときゅうりのサラダ	ベーコン チーズ 豆腐 鶏肉 牛乳	玉ねぎ ピーマン 人参 小松菜 キャベツ きゅうり コーン	パン 油 砂糖 じゃがいも	562 24.9
4木	麦ごはん		麻婆豆腐 春雨サラダ	豆腐 豚肉 大豆 みそ 牛乳	玉ねぎ たけのこ 人参 しいたけ しょうが にんにく もやし 長ねぎ	米 麦 ごま油 春雨 でん粉 砂糖	574 26.5
5金	プレミアムクリーム スパゲッティ		キャラメルバターポテト コーンサラダ キャンディチーズ	エビ ベーコン チーズ 牛乳	玉ねぎ にんにく パセリ キャベツ マッシュルーム パプリカ コーン きゅうり	スパゲッティ バター 砂糖 さつまいも オリーブ油	688 23.0
8月	もずく丼 (麦ごはん)		けんちん汁 オレンジ	もずく 豚肉 豆腐 牛乳	玉ねぎ 人参 しょうが コーン 大根 ごぼう こんにゃく 長ねぎ えのきたけ オレンジ	米 麦 ごま油 じゃがいも でん粉	550 21.9
9火	埼玉県の伝統野菜「くわい」を今年も提供します。						667
	大豆入り ひじきごはん		くわいのから揚げ 道産子汁	ひじき 鶏肉 大豆 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳	人参 しいたけ こんにゃく 長ねぎ もやし にんにく くわい	米 じゃがいも バター 油	20.6
10水	ちゃんぽん麺 (中華麺)		キビナゴフライ 中華きゅうり	豚肉 イカ なるど キビナゴ 牛乳	しょうが キャベツ チンゲン菜 長ねぎ にんにく きゅうり	中華麺 ごま油 砂糖 でん粉	566 27.0
11木	いちご 揚げパン		チキンビーンズ 小松菜とわかめのサラダ	ベーコン チーズ 鶏肉 わかめ 牛乳	玉ねぎ 人参 にんにく トマト グリーンピース きゅうり 小松菜 コーン	パン 油 じゃがいも 砂糖 ミルメークいちご	649 27.9
12金	キムチ チャーハン		春巻 中華和え みかん	焼き豚 わかめ 牛乳	長ねぎ コーン ピーマン 人参 大根 きゅうり みかん	米 麦 ごま油 小麦粉 春雨	578 19.6
15月	麦ごはん		チキンカレー 海藻サラダ ヨーグルト	鶏肉 脱脂粉乳 ヨーグルト 海藻ミックス 牛乳	玉ねぎ 人参 にんにく しょうが りんご トマト キャベツ きゅうり コーン	米 麦 バター ごま油 小麦粉 砂糖	624 21.7
16火	リースパン		冬野菜のポトフ チーズサラダ オレンジ	ウインナー チーズ 牛乳	大根 小松菜 白菜 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり コーン オレンジ	パン 砂糖 油 じゃがいも	606 20.8
17水	中華風 炊き込みごはん		鶏肉のから揚げ 五目スープ	豚肉 鶏肉 豆腐 牛乳	たけのこ 人参 しいたけ 長ねぎ チンゲン菜 しょうが	米 麦 ごま油 小麦粉 春雨 でん粉	623 34.5
18木	★ 冬至こんだて ★ 今年の冬至は22日です。						569
	麦ごはん (ごま塩)		タラのゆず味噌かけ かぼちゃ入り団子汁	タラ みそ 牛乳	かぼちゃ 人参 小松菜 大根 えのきたけ 長ねぎ ゆず果汁	米 麦 油 ごま でん粉 砂糖	21.8
19金	★ クリスマスこんだて ★ ケーキはチョコといちごのセレクトです。						569
	チキン ライス	乳飲料	もみの木ハンバーグ ABCマカロニスープ セレクトケーキ	鶏肉 ベーコン 豚肉 牛乳	人参 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ 小松菜	米 バター 油 マカロニ ケーキ	22.0

*食材等の都合により、献立の一部を変更することがありますので御了承ください。

3学期の給食は、1月9日(金)からです。給食着等の準備をお願いします。