



# 12月給食予定献立表



さいたま市立浦和中学校

令和3年度

日	献立名			主な食品			キ ー エ ネ ル	たん ぱ く 質
	主食	牛乳	副食	血や肉を作る (赤)	力や体温になるもの (黄)	体の調子をよくするもの (緑)		
3 (金)	麦ご飯 のりの佃煮		五目豆腐 辛子和え	牛乳 のり 豚肉 焼ちくわ 豆腐 みそ	米 麦 砂糖 油 ごま油	長ねぎ たけのこ 人参 しょうが もやし キャベツ 小松菜	725	31.2
6 (月)	ポークカレー (麦ご飯)		キッシュオムレツ ★アーモンドサラダ	牛乳 豚肉 チーズ 卵 ツナ水煮フレーク 生クリーム	米 麦 じゃが芋 油 小麦粉 バター 砂糖 アーモンド	人参 玉ねぎ しょうが にんにく トマト 小松菜 キャベツ きゅうり	883	31.2
7 (火)	さいたま市の 特産物 ★くわいご飯		★わかさぎフライ(3本) 豚汁 みかん	牛乳 ほたて貝柱水煮 油揚げ わかさぎ 豚肉 豆腐 みそ	米 砂糖 くわい 油 パン粉 小麦粉 でん粉 こんにゃく	人参 グリンピース ごぼう 長ねぎ 大根 みかん	779	28.8
8 (水)	シーフード ドリア		スコッチプロス ★海藻サラダ	いか えび チーズ 生クリーム 白いんげん豆 鶏肉 海藻ミックス	米 バター 油 小麦粉 押麦 ごま油 砂糖	玉ねぎ 人参 マッシュルーム にんにく セロリ もやし しめじ キャベツ きゅうり とうもろこし	787	29.9
9 (木)	キム玉井 (麦ご飯)		★さつま芋とナッツの甘辛揚げ 浅漬け	牛乳 豚肉 あさり 卵	米 麦 砂糖 ごま油 でん粉 さつま芋 油 カシューナッツ	玉ねぎ しょうが にんにく 人参 白菜キムチ 干し椎茸 きゅうり 大根	844	31.9
10 (金)	麦ご飯 ★鉄火味噌		★芋煮 ★ごま和え <span style="border: 1px solid orange; padding: 2px;">山形県の 郷土料理</span>	牛乳 大豆 みそ 豚肉	米 麦 黒砂糖 油 里芋 こんにゃく 砂糖 すりごま	人参 ごぼう 大根 にんにく しょうが 長ねぎ 小松菜 もやし	743	26.5
13 (月)	ツナコーン ポテトピラフ		ホキのフレーク焼き 白菜のスープ煮	牛乳 ツナ水煮フレーク ホキ マヨネーズ チーズ ベーコン あさり 白いんげん豆	米 バター じゃが芋 油 パン粉 コーンフレーク	とうもろこし 白菜 玉ねぎ 人参 ほうれん草 しめじ	802	33.4
14 (火)	タンメン (ホット中華麺)		芋もち 中華和え	牛乳 豚肉 うずら卵 わかめ	ホット中華麺 油 でん粉 じゃが芋 バター 砂糖 ごま油 ごま	しょうが 干し椎茸 長ねぎ 人参 チンゲン菜 キャベツ もやし きゅうり 小松菜	830	30.2
15 (水)	★れんこん ご飯		★いかと大豆のゆずの香揚げ かき玉汁	牛乳 鶏肉 油揚げ いか 大豆 卵 豆腐 わかめ	米 ごま油 でん粉 油 砂糖	人参 れんこん いんげん ゆず果汁 小松菜 えのき茸 長ねぎ	821	37.4
16 (木)	手作り カレーパン		ABCスープ ★フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 ひよこ豆 ベーコン ヨーグルト	子供パン 油 小麦粉 パン粉 マカロニ じゃが芋 砂糖	玉ねぎ パセリ 人参 ほうれん草 マッシュルーム みかん缶 パイン缶 黄桃缶	823	27.6
17 (金)	北海道の郷土料理 麦ご飯		★ほっけのごま味噌焼き ★道産子汁 旨塩キャベツ	牛乳 ほっけ みそ 鮭	米 麦 砂糖 すりごま じゃが芋 油 バター ごま油	とうもろこし 長ねぎ もやし にんにく キャベツ きゅうり 昆布茶	751	32.5
20 (月)	麦ご飯		麻婆豆腐 ★茎わかめのチヨナムル みかん	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 茎わかめ	米 麦 油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	玉ねぎ 人参 しょうが にんにく 長ねぎ たけのこ 干し椎茸 小松菜 えのき茸 みかん	782	31.5
21 (火)	セルフサンド (セサミ バーズ)		Aチキン竜田 Bソース豚カツ 南瓜のポタージュ コーンサラダ Cガトーショコラ Dストロベリータルト	<span style="border: 1px solid orange; padding: 2px;">セレクト給食</span> 牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン えび 白花豆	セサミバーズ でん粉 砂糖 小麦粉 パン粉 バター 油 デザート	南瓜 玉ねぎ 人参 きゅうり とうもろこし キャベツ	972	36.3

★菌や菌肉により料理 噛みごたえのある料理・カルシウムを多く含む食材料を使った料理

※献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください。

◎今月は、さいたま市で収穫された新米を使用しています。

	1年	2年	3年
今月の給食回数	13	10	9
累計給食回数	136	136	133

## <7日(火) くわいご飯>

くわいは、芽が勢いよく出ることから縁起がよいとされ、お正月料理やお祝の席に欠かせない野菜です。

さいたま市はくわいの産地としても有名で、給食では普段小松菜をおさめていただいている緑区の若谷農園さんで収穫された新鮮なくわいを使った料理を毎年献立に取り入れています。

## <21日(火) セレクト給食>

主菜・デザートそれぞれ2種類のうち、好きな方を選びます。主菜はチキン竜田・ソース豚カツ、デザートはガトーショコラ・ストロベリータルトです。クラスでの希望は、給食委員が集計してくれました。お楽しみに！

22日(水)は冬至です。南瓜は夏に収穫されますが、皮が厚くてかたいので、栄養を逃さずに冬まで保存しておくことができます。昔の人は、1年でいちばん昼が短い冬至に南瓜を食べると風邪をひかないと、冬に不足しがちな栄養を南瓜からとっていました。みんなで健康を願って、栄養たっぷり南瓜のポタージュを味わいましょう。

