



日	献立名		主な食品			エネルギー kcal	たんぱく質 g
	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)		
1 (火)	豆入りストロガノフ (ご飯)	コーンサラダ 手作りさつまいもプリン	牛乳 豚肉 大豆 生クリーム 卵	米 バター 油 小麦粉 砂糖 さつまいも	にんにく 人参 エリンギ 玉ねぎ トマト キャベツ きゅうり とうもろこし	888	27.9
2 (水)	期末テスト1日目(給食なし)						
3 (木)	麦ご飯	生揚げとうずら卵の中華煮 ★荳わかめのチヨナムル	牛乳 豚肉 生揚げ うずら卵 荳わかめ	米 麦 砂糖 油 でん粉 ごま油 ごま	玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 人参 ビーマン しょうが にんにく 小松菜 えのき茸	791	31.4
4 (金)	★くわいご飯	さいたま市の特産物 ★いかとカシューナッツの甘辛揚げ ★沢煮椀	牛乳 ほたて貝柱 油揚げ いか 豚肉 生揚げ	米 砂糖 油 くわい でん粉 カシューナッツ こんにゃく	人参 グリンピース ごぼう 大根 長ねぎ	819	33.6
7 (月)	山形県の郷土料理 麦ご飯	★ししゃもカリカリフライ(2本) ★芋煮 ゆかり和え	牛乳 ししゃも 豚肉	米 麦 油 小麦粉 玄米粉 でん粉 里芋 こんにゃく 砂糖	人参 ごぼう 大根 にんにく しょうが 長ねぎ キャベツ きゅうり	800	27.5
8 (火)	インドの料理 バターチキンカレー (ターメリックライス)	ゆで卵 ★海藻サラダ いちご	牛乳 鶏肉 ヨーグルト 生クリーム 卵 海藻ミックス	米 麦 バター 油 ごま油 砂糖 ごま	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 大根 小松菜 とうもろこし いちご	859	36.3
9 (水)	えび玉丼 (麦ご飯)	★冬野菜のから揚げ 浅漬け	牛乳 えび 卵 青のり	米 麦 砂糖 でん粉 くわい じゃがいも 油	玉ねぎ 人参 グリンピース たけのこ れんこん ごぼう きゅうり 大根 しょうが	768	29.1
10 (木)	麦ご飯	四川風麻婆豆腐 春雨サラダ みかん	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ	米 麦 油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま 春雨	人参 玉ねぎ しょうが にんにく 長ねぎ たけのこ 干し椎茸 にら もやし 小松菜 みかん	764	31.6
11 (金)	豚バラ白菜の 生姜あんかけうどん (地粉うどん)	芋もち わかめサラダ	牛乳 豚肉 卵 かまぼこ わかめ	地粉うどん 油 砂糖 でん粉 じゃがいも バター	しょうが 白菜 人参 しめじ 小ねぎ もやし きゅうり	813	26.8
14 (月)	麦ご飯 鯛そぼろ	生揚げとじゃが芋のカレー煮 五色和え	牛乳 真鯛 豚肉 生揚げ	米 麦 砂糖 じゃがいも 油 小麦粉	しょうが 玉ねぎ いんげん 人参 小松菜 キャベツ もやし とうもろこし	842	37.2
15 (火)	ロシアの料理 ハニートースト	ヨーヅキ オリヴィエサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 マヨネーズ ヨーグルト	食パン マーガリン 砂糖 はちみつ でん粉 米 砂糖 すりごま バター じゃがいも	玉ねぎ 人参 にんにく トマト パセリ きゅうり ビーツ とうもろこし	916	31.9
16 (水)	北海道の郷土料理 わかめご飯	★ホツケの立田揚げ 道産子汁 ★ごま和え	牛乳 わかめ ホツケ 鮭 みそ	米 麦 小麦粉 でん粉 油 じゃがいも バター 砂糖 すりごま	長ねぎ にんにく とうもろこし もやし 小松菜 キャベツ	762	29.0
17 (木)	セレクト給食 焼豚 チャーハン	A里芋パオズBニラまんじゅう 中華卵スープ CカクテルゼリーDマンゴープリン	牛乳 えび 焼豚 鶏肉 豚肉 ほたて貝柱水煮 卵 わかめ	米 砂糖 ごま油 春雨 でん粉 小麦粉 大豆 里芋 ゼリー プリン	干し椎茸 人参 たけのこ にら 長ねぎ キャベツ しょうが にんにく えのき茸 ほうれん草	759	31.0
18 (金)	ツナコーン ポテトピラフ	メルルーサのフレーク焼き ウインナーと豆の洋風煮	牛乳 ツナ水煮フレーク メルルーサ マヨネーズ チーズ 白花豆 ウインナー	米 バター じゃがいも 油 パン粉 コーンフレーク	とうもろこし 玉ねぎ 人参 しめじ パセリ	810	33.4
21 (月)	冬至行事食 ★れんこんご飯	コロコロぶりのゆずの香揚げ 南瓜入りキムチ汁 みかん	牛乳 鶏肉 油揚げ ぶり 豚肉 豆腐 みそ	米 ごま油 でん粉 油 砂糖 こんにゃく	人参 れんこん いんげん ゆず果汁 大根 南瓜 キムチ 長ねぎ ほうれん草 みかん	876	34.5
22 (火)	キャロットピラフの クリームソースかけ	グリルハーブチキン クリスマスサラダ クリスマスケーキ	牛乳 えび チーズ 生クリーム 鶏肉	米 麦 油 小麦粉 バター クリスマスケーキ	人参 赤ピーマン とうもろこし マッシュルーム グリンピース 玉ねぎ キャベツ きゅうり	922	32.9

★菌や菌肉によい料理 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。

◎今月と来月は、さいたま市で収穫された新米を使用します。

	1年	2年	3年
今月の給食回数	15	15	15
累計給食回数	115	115	115

<17日(木) 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。主菜は里芋パオズ・ニラまんじゅう、デザートはカクテルゼリー・マンゴープリンです。主食のチャーハンと汁物の中華卵スープは共通メニューです。お楽しみに！

<21日(月) 冬至行事食>

冬至の料理といえば「冬至かぼちゃ」が有名ですが、もう一つ「運盛り」といって、終わりに「ん」のつく食べ物を食べると縁起がよいとされてきました。さらに言葉の中に2つ「ん」がある食べ物は、特に運を呼び込むといわれています。「ん」はいろは順でも最後のひらがななので、冬至を最後に日が長くなることにかけてだそうです。この日給食では、にんじん・かぼちゃ(なんきん)・れんこんを使っていますが、これらの食べ物にはカロテン、ビタミンC、食物繊維、エネルギーのもとになる炭水化物が多く含まれており、栄養面でも理にかなっていると言えます。

