



12月分 予定献立表

19回	献立名			主な食品 彩の国ふるさと月間です。地産地消を進めて郷土の味を大切にしよう！						栄養価				
	日付	主食	牛乳	おかず	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品					
1群 魚・肉・卵・豆					2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物		5群 穀類・いも・砂糖	6群 油脂類	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		
1(金)	麦ごはん	大根麻婆 春雨サラダ りんご	豚肉 米みそ	牛乳	にんじん しょうが こまつな	だいこん しめじ たまねぎ	しょうが たけのこ グリーンピース	精白米 強化米 米粒麦	三温糖 でん粉 はるさめ きび糖	ひまわり油 ごま油 ごま(白)	689 26.5			
4(月) ★ 1年生家庭科	麦ごはん	鮭と野菜のホイロ焼き ひじきと大豆の煮物 キャベツ大根豆腐の味噌汁 みかん	鮭 木綿豆腐 油揚げ だいず	牛乳 干しひじき わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ 長ねぎ	(しらたき) キャベツ みかん だいこん	精白米 強化米 米粒麦	三温糖	ひまわり油 ごま油	717 33.0			
5(水) 市内産 くわい使用	くわいのピザパン	ツナサラダ カルピュールスープ ヨーグルト(レモン)	ウインナー ベーコン	まぐろ油漬 白いんげん豆	牛乳 乳清カルシウム プロセスチーズ モッツァレラチーズ ヨーグルト(ストロベリー)	青ピーマン 赤ピーマン にんじん パセリ・トマト	くわい はくさい たまねぎ	ホールコーン かぶ 根菜ねぎ	きゅうり キャベツ	強力粉 じゃがいも	三温糖 オリーブ油 ひまわり油	772 33.0		
6(水) ★ 1年生家庭科	ピピンパ丼 (麦ごはん)	きゅうりと 地場野菜のナムル わかめいり春雨の卵 とじスープ	牛肉 豚肉 鶏卵 木綿豆腐	(だいずもやし) 鶏卵	牛乳 わかめ	にんじん にら こまつな	にんにく だいこん きゅうり えのきたけ 長ねぎ	ぜんまい きゅうり	だいずもやし えのきたけ	精白米 強化米 米粒麦	三温糖 はるさめ でん粉	ごま油 ごま(白)	713 30.5	
7(木)	麦ごはん	ひじき入りハンバーグ おろしソース 味噌けんちん汁 りんご	木綿豆腐 豚肉 生揚げ	牛乳 干しひじき 乳清カルシウム	こまつな にんじん	たまねぎ (坂こんにゃく) しめじ りんご	だいこん ごぼう 長ねぎ	精白米 強化米 米粒麦	三温糖 パン粉 じゃがいも	ひまわり油 ごま油 ごま(白) バター	731 31.9			
8(金)	ツイストパン	じゃが芋のミートソースあえ 小松菜とわかめのサラダ	豚肉 豚レバー	牛乳 脱脂粉乳(パン) プロセスチーズ わかめ	トマト こまつな 赤ピーマン	たまねぎ にんにく	しめじ グリーンピース ホールコーン にんにく	きゅうり ホールコーン	ツイストパン じゃがいも 砂糖(パン) きび糖	ひまわり油 ごま(白)	720 31.1			
11(月) 市内産 くわい使用	くわいごはん	煮ほうとう しらす入り 出汁巻き玉子	ほたて貝 鶏肉 鶏卵	油揚げ 米みそ(白) 米みそ(赤)	牛乳 しらす干し	にんじん こまつな こねぎ ほうれんそう	グリーンピース だいこん しめじ はくさい	長ねぎ はくさい	精白米 強化米	ほうとううどん きび糖	なたね油 ひまわり油	808 34.7		
12(火) 市内産西洋 野菜使用 いくそ京都	西洋野菜の ジャンバラヤ	カリフローレの 豆乳チャウダー風 チョコ抹茶パンナコッタ	むきえび ウインナー ベーコン あさり 白大豆	ウインナー 絹豆腐 調整豆乳	牛乳 生クリーム	にんじん トマト 抹茶	たまねぎ スティッキオ にんにく カリフローレ	にんにく	精白米 強化米 砂糖 粉飴 ホワイトチョコレート	じゃがいも パン粉 オーリーブ油 ひまわり油	858 29.8			
13(水) いくそ京都	京風ラーメン	京風ラーメン 小魚入り松葉芋 昆布茶あえ	鶏肉 油揚げ	竹輪	牛乳 かえり煮干し	にんじん	ゆししいたけ 長ねぎ はくさい きゅうり	しょうが かぶ	中華麺 たん粉 さつまいも きび糖	三温糖 さつまいも はちみつ	なたね油	771 32.0		
14(木) 2年 修学旅行	麦ごはん	さんまの生妻煮 磯香あえ かきたま汁	さんま 鶏卵	木綿豆腐	牛乳 こんぶ のり わかめ	こまつな にんじん	根菜ねぎ しょうが	キャベツ りょくとうもやし 根菜ねぎ	えのきたけ	精白米 強化米 米粒麦	でん粉 三温糖	ひまわり油	726 31.6	
15(金) 2年 修学旅行	カレーパン	ワンタンスープ かぼちゃプリン	豚レバー 鶏肉	鶏肉 鶏卵	牛乳 脱脂粉乳(パン) 生クリーム ホイップクリーム	にんじん 青ピーマン パセリ かぼちゃ こまつな	たまねぎ はくさい	りょくとうもやし	中華パンナコッタ 小麦粉 パン粉 ワンタン 上白糖	砂糖(パン) ひまわり油 なたね油 ごま油	873 31.1			
18(月) 2年 修学旅行	麦ごはん	野菜入りメンチカツ マカロニサラダ みそ汁	牛肉 豚肉 米みそ(白)	鶏卵 油揚げ	牛乳 乳清カルシウム わかめ	こまつな 赤ピーマン	たまねぎ キャベツ 長ねぎ	きゅうり キャベツ	ホールコーン はくさい	精白米 強化米 米粒麦 三温糖	パン粉 小麦粉 マカロニ	ひまわり油	844 34.6	
19(火) ☆ セレクト デザート	生揚げと根菜のカレー (麦ごはん)	生揚げと根菜のカレー マヨたまカツ ブルーベリークレープ チョコクレープ	豚肉 豚レバー 生揚げ 鶏卵	京せみそ(赤) ソーセージ 鶏卵	牛乳	トマト にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	だいこん れんこん ごぼう	セロリー ごぼう	精白米 強化米 米粒麦	さつまいも パン粉 小麦粉 小麥粉	ひまわり油 マヨネーズ なたね油	926 22.4	
20(水) 図書館コラボ クリスマス 献立	ハブリカライス	鶏唐揚げ宮廷風 かぼちゃのポターージュ フロココリーと柿のサラダ	白大豆 鶏肉	牛乳 生クリーム	かぼちゃ にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ	カリフローレ かき キャベツ	精白米 強化米 米粒麦 きび糖	小麦粉 はちみつ でん粉 米粉	バター ひまわり油 マヨネーズ	855 33.3			
給食の栄養量は男女平均です。浦和中は男女別で配膳をしていますので、ごはんの量を変えています。また、学年によってもごはんの量を変えています。おかずの量はほぼ同じです。(特に副菜は同量です。)				1日に必要な食品群別摂取量のめやす(上段男子・下段女子)です。十分に主食を食べることが成長期には大切です。										
				330g	400g	100g	400g	700g	2.5g	男子	12月回数	14回	11回	14回
				300g	400g	100g	400g	650g	2.0g	女子	累計	134回	133回	136回
・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。 ・料理の作り方や、食材の産地、加工食品の原材料等を知りたい方は、栄養教諭までお問い合わせください				平均 栄養量	エネルギー 787 kcal	たんぱく質 31.4 g	炭水化物 111 g	食塩相当量 3.2 g	カルシウム/鉄 409/4.1 mg/mg	脂質 26.6 g				

★ 12月からの献立には、1年生が家庭科の学習で取り組んだ「給食コンクール」の献立が登場します。栄養はもちろんですが、献立にテーマを設けて、調理の組み合わせ、旬、給食費、食器の数、特に野菜の量にこだわった献立です。ぜひ味わって食べてみましょう。

★12月4日(月) 1年B組 石塚 琉都さんの作成した献立で、テーマは『純和風』

ちなみにこの12月4日は、「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されてから10周年を迎える記念日になっています。和食を食べて伝統的な食文化を守り、和食文化を未来に伝え、海外にも発信していきましょう。

★12月6日(水)1年A組 入倉 明穂さん & 細谷 瑠璃さんの2名の献立のコラボレーションになります。テーマはそれぞれ「野菜たっぷり!心も体もボカボカ給食」「色とりどりのスタミナ給食」で、食材が似ており、それぞれ良いところを組み合わせると、バランスもパッチリで内容がグレードアップしました。韓国料理のピピンパもすっかり日本に定着しています。多くの国の文化も取り入れておいしく食べることも日本人の良いところですね。



クリスマス献立は、「彩り」にこだわってみました。鶏の唐揚げの漬け込みに、はちみつを使用しています。片栗粉と米粉を混ぜた衣の食感を味わってください。