



12月分予定献立表

15回	献立	献立の材料 (献立名ごとの材料・調味料)						栄養価
		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		
日(曜)	主食 主菜・副菜 汁物・果物 デザート・牛乳	1群	2群	3群	4群	5群	6群	その他
				魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも・砂糖
		男子 330g	400g	100g	400g	700g	25g	
		女子 300g	400g	100g	400g	650g	20g	

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。特に十分に主食やたんぱく質を食べることが成長期には大切です。

日(曜)	献立	献立の材料							栄養価
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	その他	
	主食 おかず 飲み物	魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも・砂糖	油脂類	調味料類	
2(月)	麦ごはん					精白米 米粒麦	ひまわり油	清酒	
	カレイ立田揚げ	カレイ	(漬ごとカレイ)			小麦粉 でん粉	なたね油	しょうゆ	
	おひたし			ほうれんそう	りょくとうもろし キャベツ			しょうゆ 清酒 かつおだし	
3(火)	じゃがいものみそ汁	生揚げ 米みそ	わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ	じゃがいも		かつおだし	
	牛乳		牛乳						
	春雨サラダ			こまつな	キャベツ りょくとうもろし	緑豆はるさめ きび糖	ごま油 ごま	しょうゆ 穀物酢 食塩	
4(水)	ツイストドーナッツ		脱脂粉乳			パン(無塩小麦粉 砂糖)	ショートニング ココナッツ	ココア 食塩	
	じゃがいものミートソースあえ	豚肉 豚レバー		にんじん	たまねぎ しめじ グリンピース	じゃがいも ルウ(小麦粉)	ひまわり油	食塩 こしょう 鶏がらスープ	
	ひじきとブロッコリーのサラダ	まぐろ油漬	干しひじき	トマト	にんにく	お米のチーズ		ケチャップ デミグラスソース ソース	
5(木)	生揚げ根菜カレー(麦ごはん)	豚肉 豚レバー		にんじん	たまねぎ だいこん れんこん	精白米 米粒麦	ひまわり油	清酒 ケチャップ	
	鶏と白菜のゆずサラダ	鶏肉		こまつな	しょうが	上白糖	ごま オリーブ油	食塩 うすくちしょうゆ	
	チョコ抹茶バナナコッタ	牛乳	生クリーム	抹茶	はくさい ゆず	でん粉 砂糖	ホワイトチョコレート		
6(金)	中華麺					めん(無塩小麦粉 かん水)		こんぶだし かつおだし	
	京風ラーメン	鶏肉 油揚げ		にんじん	干しいたけ 長葱 しょうが	三温糖 でん粉		みりん うすくちしょうゆ	
	出汁巻き玉子りんご	鶏卵	しらす干し	こねぎ ほうれんそう		でん粉 きび糖		豚骨スープ	
9(月)	麦ごはん					精白米 米粒麦	ひまわり油	清酒	
	鉄火みそ	だいず 白赤みそ		にんじん	(しらたき) はくさい えのきたけ	黒砂糖		みりん	
	かしのひきすり	豆腐 鶏肉		長葱		きび糖	ひまわり油	みりん しょうゆ	
10(火)	ミートスパゲッティ	豚肉 大豆ミート		にんじん	にんにく	スパゲッティ	オリーブ油	ケチャップ ソース	
	きのこのマリネ	牛肉		トマトビュレ	たまねぎ			食塩 こしょう 鶏がらスープ	
	ゆずバナナマフィン	鶏卵	乳糖カルシウム	ヨーグルト	えのきたけ しめじ エリンギ	上白糖	オリーブ油	うすくちしょうゆ 食塩	
☆多 11(水) 1年生 家庭科 献立	麦ごはん					精白米 米粒麦	ひまわり油	清酒	
	ささみフライ	ささみ			キャベツ きゅうり	小麦粉 パン粉	なたね油	ソース	
	塩昆布あえ		塩こんぶ					食塩	
12(木) 郷土食 試食会	くわいごはん	ほたて貝柱 油揚げ		にんじん	くわい	精白米 三温糖	ひまわり油 なたね油	清酒 しょうゆ かつおだし	
	きびなごのこまつ揚げ		きびなご			小麦粉 パン粉	ごま なたね油		
	せんべい汁	鶏肉		にんじん	キャベツ りょくとうもろし			しょうゆ	
13(金) 試食会	麦ごはん					精白米 米粒麦	ひまわり油	清酒	
	地場野菜いりメンチカツ	牛肉 鶏卵	乳糖カルシウム	こまつな	たまねぎ キャベツ	パン粉(乾) 小麦粉	なたね油	食塩 黒こしょう	
	小松菜とわかめのサラダ		わかめ	こまつな 赤ピーマン	きゅうり ホールコーン	きび糖	ごま油 ごま	ナツメグ ソース	
☆多 16(月) 1年生 家庭科 献立	麦ごはん					精白米 米粒麦	ひまわり油	清酒	
	さばのみそだれかけ	さば 米みそ			きゅうり たまねぎ	きび糖 でん粉		しょうゆ 清酒 みりん	
	ポテトマカロニサラダ			にんじん	きゅうり たまねぎ	じゃがいも マカロニ	上白糖	食塩	
17(火)	ごほう入りドライカレー	豚肉 大豆ミート		にんじん トマト	にんにく ごぼう たまねぎ	精白米 米粒麦	バター	デミグラスソース 清酒 ターメリック コンソメ	
	擬製豆腐	鶏肉 豆腐		にんじん ほうれんそう	しょうが グリンピース	小麦粉	ひまわり油	食塩 こしょう ソース	
	ワンタンスープ	鶏肉		にんじん かつお	はくさい りょくとうもろし 干しいたけ	でん粉		みかん しょうゆ 食塩	

15回	献立	献立の材料 (献立名ごとの材料・調味料)							栄養価				
		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		その他					
日(曜)	主食 主菜・副菜 汁物・果物 デザート・牛乳	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・きのこ・果物	5群 穀類・いも・砂糖	6群 油脂類		調味料類	エネルギー (kcal)			
☆シ 18(水)	麦ごはん					精白米 米粒麦	ひまわり油	清酒	824				
1年生 家庭科 献立	あじ(フィレ)フライ 甘酢れんごんの金平 かきたま汁 みかん 牛乳	あじ(フィレ) 鶏卵 豆腐			れんごん たまねぎ しょうが みかん	小麦粉 バン粉 三温糖 でん粉	なたね油 ごま油 ごま油	ソース 食塩 穀物酢 さんしょう					
☆シ 19(木)	馬宮ごはん					精白米 馬宮産	ひまわり油		763				
1年生 家庭科 献立	鶏肉のカツ卵 人参とほうれんそうのお浸し 野菜たっぷりみそ汁 牛乳	鶏肉 鶏卵		ほうれんそう にんじん	たまねぎ しめじ りょくとうもろこし	パン粉 小麦粉 三温糖 でん粉 三温糖	なたね油	かつおごんぶだし 清酒 しょうゆ みりん しょうゆ みりん かつおだし					
20(金)	焼きカレーパン	豚肉	脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ	パン(小麦粉 砂糖)	ショートニング ひまわり油	イースト 食塩 ケチャップ	751				
	クリスマスサラダ	ボンレスハム		パセリ	きゅうり	小麦粉 バン粉		ソース カレー粉 こしょう					
	かぼちゃの豆乳スープ	ベーコン 白花豆	生クリーム	かぼちゃ にんじん	たまねぎ	きび糖	ひまわり油	りんご酢 食塩 こしょう かしら	27.8				
	牛乳	豆乳				小麦粉	ひまわり油 バター	食塩 こしょう コンソメ ぶどう酒					
・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、加工食品の食材料等を知りたい場合は 栄養教諭までお問い合わせください。				1学年	2学年	3学年	平均 栄養量	エネルギー 783 kcal	たんぱく質 32.6 g	炭水化物 115 g	食塩相当量 3.1 g	カルシウム/鉄 422/4.0 mg/mg	脂質 25.1 g
				12月回数	15回	12回	15回	累計	131回	130回	133回		



給食だより 12月



12月のクリスマスがあるので「楽しく、ワクワクな献立」と、「バランス」の良い献立です。手づくりパンやデザートにも、こだわってみました。また、今年度の給食調理コンクールで入賞した献立の「地場野菜入りメンチカツ」も入っています。(2年生は就学旅行なの2月にも予定します)

- ☆シ 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。
- ☆シ 12月11日(水) 1年A組 大久保 宙倫さんの作成した献立で、テーマは『栄養バランス整った、おいしい和食』
ポイントとなる食材は、鶏肉・海藻(こんぶ)・大豆です。
- ☆シ 12月16日(月) 1年A組 堀江 志帆さんの作成した献立で、テーマは『私の思い出』
ポイントは過去に食べたことのある思い出のある料理や食材を取り入れ、魚とわかめと卵のスープです。
- ☆シ 12月18日(水) 1年B組 小野 はる子さんの作成した献立で、テーマは『冬の我が家のご飯』
ポイントは家庭的で午後の活力になるような献立で、食材は魚・れんごん・こまつな・にんじんです。
- ☆シ 12月19日(木) 1年B組 相澤 拓人さんの作成した献立で、テーマは『寒さにカツ ～ポカポカ料理～』
ポイントは栄養の確保と作りやすさ、使用食材は鶏肉・卵・ほうれん草・味噌です。
4名の献立を実施します。選んだ理由はテーマの良さと、夏休みの課題にしっかりと取り組んだ様子が「完成した写真」に表れていて、給食室で作るときの分量や作業量を想像できるものでした。何より、お米とタンパク質、野菜もたくさん取り入れてた工夫がありました。

今月の給食より ～さいたま市の特産物・くわい・小松菜・フロッコリー～

くわいは、芽が勢いよく出ることから縁起がよいとされ、お正月料理やお祝いの席に欠かせない野菜です。給食では、限られた時期に味わうことができる地場産物として、毎年くわいを使った料理を献立に取り入れています。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います。今年は、素揚げしたくわいを味付けした具と一緒にご飯に混ぜ込んだおなじみの「くわいご飯」の具材として味わいます。地産地消は環境にも良いし、地域の経済や農業に貢献します。



小松菜は「若谷農園」のものを使用。フロッコリーは西区(馬宮地区)の農家さんのものを予定しています。

くわいの収穫の様子です。厳しい寒さの中、冷たい水に腰までつかりながらの作業です。

