

平成30年度



# 12月給食予定献立表



さいたま市立浦和中学校

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)		
3 (月)	麦ご飯 ★茎わかめの佃煮		じゃが芋の肉味噌ソース ★ごま和え	牛乳 茎わかめ 豚肉 ひよこ豆 みそ	米 麦 黒砂糖 じゃが芋 油 砂糖 でん粉 すりごま	玉ねぎ 干し椎茸 グリンピース 人参 小松菜 もやし	786	26.9
4 (火)	豆入リストロガノフ (ターメリックライス)		★小松菜入りキッシュオムレツ ★海藻サラダ	牛乳 豚肉 大豆 生クリーム ツナ水煮フレーク 卵 チーズ 海藻ミックス	米 バター 油 小麦粉 ごま油 砂糖 ごま	玉ねぎ にんにく エリンギ 人参 小松菜 とうもろこし もやし	870	31.9
5 (水)	山形県の郷土料理 麦ご飯		★きびなごごまフライ(3本) ★芋煮 ゆず香和え	牛乳 きびなご 豚肉	米 麦 小麦粉 でん粉 ごま 油 里芋 こんにゃく 砂糖	人参 ごぼう 大根 しょうが にんにく 長ねぎ キャベツ きゅうり ゆず	737	25.4
6 (木)	中華風 炊き込みご飯		★鱈とカシューナッツの甘辛揚げ ★わかめスープ	牛乳 焼豚 えび 鱈 ほたて貝柱 わかめ 豆腐	米 もち米 ごま油 砂糖 でん粉 カシューナッツ	人参 長ねぎ たけのこ 干し椎茸 とうもろこし	729	32.6
7 (金)	中高交流給食 手作りピザパン		ミネストローネ コーンサラダ ★ヨーグルト	牛乳 ウインナー チーズ ベーコン 白いんげん豆 ヨーグルト	強力粉 砂糖 オリブ油 じゃが芋 マカロニ 油	ピーマン とうもろこし 玉ねぎ 人参 キャベツ にんにく トマト きゅうり	731	28.7
10 (月)	中高交流給食 麦ご飯		チーズインハンバーグ ★豚汁 ゆかり和え	牛乳 豚肉 豆腐 卵 チーズ 豚肉 みそ	米 麦 パン粉 油 里芋 こんにゃく	玉ねぎ 人参 長ねぎ 大根 きゅうり キャベツ	767	33.6
11 (火)	卵とじうどん (地粉うどん)		★しゃりしゃり大学 辛子和え	牛乳 鶏肉 卵 わかめ ひよこ豆	地粉うどん 砂糖 でん粉 さつま芋 小麦粉 油 はちみつ ごま	人参 長ねぎ しめじ 小松菜 もやし キャベツ	786	27.1
12 (水)	さいたま市特産物 ★くわいご飯		★メルルーサのごま味噌かけ ★沢煮椀	牛乳 ほたて貝柱 メルルーサ みそ 豚肉 生揚げ	米 油揚げ 砂糖 くわい 油 でん粉 すりごま こんにゃく	人参 グリンピース ごぼう 大根 長ねぎ	803	33.6
13 (木)	麦ご飯		麻婆豆腐 春雨サラダ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 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 もやし 小松菜	751	31.1
14 (金)	Xmasセレクト給食 クロワッサン		AフライドチキンBホキ香草フライ ポトフ クリスマスサラダ CアップルパイDストロベリーパイ	牛乳 鶏肉 ホキ	パン じゃが芋 油 砂糖 でん粉 小麦粉 パイ生地 いちごジャム	玉ねぎ 大根 人参 キャベツ セロリ バジル 小松菜 もやし とうもろこし 赤ピーマン りんご	751	26.4
17 (月)	ポークカレー (麦ご飯)		ゆで卵 手作り福神漬	牛乳 豚肉 卵 チーズ	米 麦 じゃが芋 油 小麦粉 バター 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 トマト きゅうり 大根 れんこん	826	29.1
18 (火)	わかめご飯		揚げだし豆腐(2個) むらくも汁 ★磯香和え	牛乳 わかめ 豆腐 卵 のり	米 麦 でん粉 油 砂糖	長ねぎ にんにく しょうが 人参 玉ねぎ えのき茸 長ねぎ もやし キャベツ 小松菜	742	26.3
19 (水)	冬至行事食 ★れんこん ご飯		鯖の漬け焼き ★南瓜入りごまキムチ汁 ゆずゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ 鯖 豚肉 豆腐 みそ	米 ごま油 油揚げ こんにゃく 油 ねりごま ゆずゼリー	人参 れんこん いんげん 大根 南瓜 長ねぎ 白菜キムチ ほうれん草	781	33.3

★歯や歯肉によい料理 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。

	1年	2年	3年
今月の給食回数	12	13	13
累計給食回数	131	132	135

## 7日(金)・10日(月) 中高交流給食

高校の先生方と先輩方を中学校の給食にお招きし、各教室で楽しく会食します。

## 14日(金) クリスマスセレクト給食

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。主菜はフライドチキン・ホキの香草フライ、デザートはアップルパイ・ストロベリーパイです。主食のパンとポトフ、副菜のクリスマスサラダは共通メニューです。いつもと違うコース料理風の給食を、お楽しみに！



## 19日(水) 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たそうです。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。

