

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質
1月	ごはん		なまあげのちゅうかにはるさめサラダ	牛乳 生揚げ 豚肉	米 砂糖 油 でん粉 春雨 ごま油	たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ ほししいたけ しょうが にんにく きゅうり キャベツ	しょうゆ みりん チキンガラスープ オイスターソース りんご酢 食塩	593 kcal 25.6 g
2火	ミートソース スパゲティ		フラワーチップス しろいんげんまめのスープ	牛乳 鶏肉 チーズ 白いんげん豆	スパゲティ 砂糖 オリーブ油 さつまいも はちみつ 油	マッシュルーム たまねぎ トマト(缶) にんじん しょうが にんにく キャベツ セロリ こまつな	食塩 トマトピューレ トマケチャップ ウスターソース コンソメ 赤ワイン しょうゆ しょうゆ ローリエ粉 チキンガラスープ	608 kcal 23.7 g
3水	北海道の献立 ごはん こんぶのつくだに		さけザンギ どさんこじる	牛乳 昆布 さけ 豚肉 豆腐 みそ	米 砂糖 でん粉 油 じゃがいも バター	しょうが コーン ねぎ もやし にんじん にんにく	みりん しょうゆ りんご酢 酒 自然だし	613 kcal 27.3 g
北海道の名産品「昆布」や「鮭」、「じゃがいも」や「コーン」などを使った北海道の献立です。北海道は、唐揚げのことを「ザンギ」と呼んでいます。給食では、鮭を使って、ザンギを作ります。道産子汁は、北海道でとれる食材をたくさん使った味噌味の汁物です。								
4木	やまがたしよくパン いちごジャム		ポテトのチーズソースあえ はなやさいサラダ	牛乳(飲用・調理用) ウインナー ベーコン チーズ	食パン(小麦・乳) いちごジャム じゃがいも 油 砂糖	たまねぎ にんじん パセリ ブロッコリー カリフラワー きゅうり キャベツ	白ワイン 食塩 こしょう コンソメ りんご酢	639 kcal 21.0 g
5金	とりごぼうごはん		たらのたつたあげ ごじる	牛乳 鶏肉 油揚げ たら 大豆 豆腐 みそ	米 麦 砂糖 油 でん粉 こんにやく	にんじん ごぼう ほししいたけ しょうが だいこん こまつな ねぎ	酒 食塩 しょうゆ みりん 自然だし	608 kcal 30.0 g
8月	ハヤシライス (ごはん)		(ハヤシチュー) ポテトサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 ヨーグルト	米 油 砂糖 じゃがいも マヨネーズ(卵不使用)	たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム トマト(缶) きゅうり コーン	赤ワイン 食塩 チキンガラスープ デミグラスソース トマトピューレ ハヤシフレック ウスターソース しょうゆ	649 kcal 23.3 g
9火	みそラーメン (ホットちゅうかめん)		きびなごのかりかりフライ だいこんときゅうりの ちゅうかあえ	牛乳 鶏肉 みそ きびなご	中華麺 油 じゃがいも 玄米粉 でん粉 砂糖 ごま油	しょうが にんにく にんじん もやし ねぎ コーン だいこん きゅうり	チキンガラスープ 食塩 しょうゆ しょうゆ りんご酢 トウバンジャン	574 kcal 24.7 g
10水	韓国料理 ごはん		ビビンバのぐ(たまごいり) トックスープ はやか(柑橘類)	牛乳 豚肉 たまご 鶏肉	米 ごま油 砂糖 上新粉 油	にんにく しょうが だいこん こまつな ぜんまい チンゲンサイ もやし にんじん たまねぎ はやか	トウバンジャン 酒 しょうゆ 食塩 しょうゆ チキンガラスープ	585 kcal 23.0 g
12月は世界の料理から「韓国料理」が登場します。「ビビンバ」は、「ビビダ」が「混ぜる」、「パッ」が「ご飯」という意味で、韓国の代表的な料理です。ご飯と、野菜や山菜などで作るナムル、肉や卵を混ぜて食べます。給食では、肉や野菜、卵を使ってビビンバの具を作ります。ご飯と混ぜて食べてみてくださいね。								
11木	バターロール		チキンピース こまつなサラダ	牛乳 鶏肉 大豆 チーズ ツナ	バターロール(小麦・乳) じゃがいも 砂糖 油 ごま油	たまねぎ にんじん にんにく トマト(缶) こまつな きゅうり	チキンガラスープ 食塩 しょうゆ トマトピューレ トマケチャップ ウスターソース からし粉 しょうゆ りんご酢	590 kcal 26.3 g
12金	くわいごはん		さばのしおやき かきたまじる	牛乳 鶏肉 油揚げ さば たまご	米 砂糖 油 じゃがいも でん粉	にんじん くわい こまつな たまねぎ	酒 食塩 しょうゆ 和風だし 自然だし	654 kcal 27.4 g
くわいは、勢いよく「芽」が出ることから、「めでたい」、「芽が出る」などと言われ、縁起物として、お正月のおせち料理によく使われています。給食では、さいたま市緑区の若谷農園さんから収穫された新鮮なくわいを使って、混ぜご飯を作ります。独特のほろ苦さと、ホクホクとした食感をあじわってくださいね。								
15月	ごはん		しおにくじゃが ごまダレサラダ	牛乳 豚肉	米 油 じゃがいも しらたき 砂糖 ごま油 ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん こねぎ きゅうり キャベツ	酒 みりん 食塩 かつお節 りんご酢 しょうゆ	577 kcal 21.4 g
16火	きつねどん (ごはん)		ひじきいりいそかあえ みかん	牛乳 たまご 油揚げ ひじき のり	米 砂糖 でん粉	たまねぎ さやいんげん ねぎ ほししいたけ こまつな もやし みかん	かつお節 しょうゆ みりん 食塩 酒	614 kcal 24.5 g
17水	きなこあげパン		とうふのスープに こまつなとわかめのサラダ	牛乳 きな粉 豆腐 鶏肉 ほたて貝柱水煮 わかめ	コッペパン(小麦) 油 砂糖 黒砂糖 でん粉 ごま油	たまねぎ にんじん だいこん チンゲンサイ こまつな きゅうり コーン	チキンガラスープ 食塩 しょうゆ しょうゆ りんご酢	606 kcal 26.6 g
18木	冬至献立 わかめごはん		ぶりのてりやき ほうとうじる	牛乳 わかめ ぶり 鶏肉 油揚げ みそ	米 麦 油 うるち米	にんじん はくさい かぼちゃ だいこん えのきたけ ねぎ	自然だし	612 kcal 25.9 g
冬至とは、一年で一番昼が短くなる日のことです。今年の冬至は、12月22日です。昔から冬至に、かぼちゃを食べて、ゆず湯に入ると風邪をひかないと言われています。給食では、山梨県の郷土料理「ほうとう」をアレンジした汁物を作ります。栄養満点のかぼちゃを食べて、引き続き風邪を予防しましょう。								
19金	クリスマス献立 キャロットピラフ		フライドチキン ABCスープ (クリスマスバージョン) ストロベリーケーキ	牛乳 鶏肉 ベーコン たまご 生クリーム	米 オリーブ油 小麦粉 マカロニ 水あめ	にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが キャベツ セロリ こまつな いちご(ピューレ)	チキンガラスープ コンソメ 食塩 こしょう ローリエ粉 ガーリックパウダー カレー粉	643 kcal 23.8 g
2学期給食最終日は、少し早いクリスマス献立です。日進小で人気のABCスープは、この日だけのクリスマス特別バージョンです。フライドチキンやデザートも登場します。お楽しみに！								

☆天候等による食材配達の都合により、献立が変更することがあります。あらかじめ、ご了承ください。

☆衛生管理の観点から、給食の時間は、マスクを着用します。毎日マスクの準備をお願いします。

3学期の給食は、1月9日(金)から始まります。給食着などの準備をお願いします。



学校給食摂取基準	650	kcal
	13~20	%
今月の平均栄養量	611	kcal
	16	%