

令和6年度 12月予定献立表

さいたま市立日進小学校

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
2月	ちゅうかどん (ごはん)		まめといもの あおのりふうみ	牛乳 豚肉 いか 大豆 あおのり	米 油 でん粉 小麦粉 じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ たけのこ ほししいたけ にんにく しょうが	しょうゆ 酒 チキンガラスープ 食塩 こしょう オイスターソース スープストック	604 kcal 23.8 g
3火	ごはん		なまあげのすきに ごまずあえ	牛乳 豚肉 生揚げ	米 砂糖 じゃがいも つきこんにやく 油 ごま	にんじん ほししいたけ たまねぎ ねぎ こまつな キャベツ	しょうゆ 酒 かつお節 りんご酢	596 kcal 24.6 g
4水	ごはん		タラのやくみソースかけ とんじる	牛乳 タラ 豚肉 豆腐 みそ	米 でん粉 油 砂糖 こんにやく	ねぎ にんにく しょうが ごぼう にんじん だいこん こまつな	しょうゆ りんご酢 自然だし	574 kcal 24.1 g
5木	フラワーロール		さつまいものクリームに はなやさいサラダ	牛乳(飲用・調理用) 鶏肉 チーズ	フラワーロール(小麦) さつまいも 油 バター 小麦粉 砂糖	にんじん マッシュルーム たまねぎ ブロッコリー カリフラワー きゅうり キャベツ	食塩 こしょう チキンガラスープ りんご酢	575 kcal 22.2 g
6金	ごはん		とうふのそぼろに わふうサラダ	牛乳 豆腐 豚肉 大豆 わかめ	米 油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ グリーンピース しょうが にんにく キャベツ きゅうり だいこん	しょうゆ りんご酢	588 kcal 27.6 g
9月	ごはん		ピリからにくじゃが チョレギサラダ	牛乳 豚肉 わかめ のり	米 じゃがいも しらたき 油 砂糖 ごま油	にんじん たまねぎ ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり こまつな	しょうゆ 酒 コチュジャン かつお節 食塩	572 kcal 22.1 g
10火	れんこんごはん		さばのしおやき ごじる	牛乳 鶏肉 油揚げ さば 豚肉 大豆 豆腐 みそ	米 砂糖 油 こんにやく	れんこん にんじん だいこん こまつな ねぎ	食塩 しょうゆ 酒 みりん 自然だし	670 kcal 29.1 g
11水	マーボーラーメン (ホットちゅうかめん)		こいわしのカリカリフライ くきわかめのサラダ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ こいわし くきわかめ	中華麺 油 砂糖 でん粉 玄米粉 じゃがいも ごま油	にんじん なら ねぎ しょうが きゅうり キャベツ	チキンガラスープ 黒ソース しょうゆ トウバンジャン りんご酢 食塩	624 kcal 26.9 g
12木	くるパン		ポークビーンズ こまつなサラダ りんご	牛乳 豚肉 大豆 チーズ ツナ	くるパン(小麦・乳) じゃがいも 油 砂糖 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 りんご	チキンガラスープ 食塩 こしょう 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 りんご酢	582 kcal 23.9 g
13金	ごはん		あぶらふのたまごとじ いそかあえ 	牛乳 鶏肉 たまご なまあげ のり	米 あぶらふ じゃがいも 油 砂糖	たまねぎ えのきたけ にんじん グリーンピース こまつな キャベツ	しょうゆ 食塩 みりん かつお節	591 kcal 25.1 g
16月	ごはん		ふゆやさいかレー こまつなとわかめのサラダ はやか(柑橘類)	牛乳 鶏肉 チーズ わかめ	米 さつまいも 油 小麦粉 バター 砂糖 ごま油	たまねぎ にんじん だいこん れんこん セロリ トマト(缶) にんにく しょうが こまつな きゅうり コーン はやか	デミグラスソース アップルソース ウスターソース チキンガラスープ 食塩 ローリエ粉 クローブ粉 カレー粉 しょうゆ りんご酢	605 kcal 19.2 g
17火	くわいごはん		さわらのたつたあげ かきたまじる	牛乳 鶏肉 油揚げ さわら たまご	米 砂糖 油 でん粉 じゃがいも	にんじん ぐわい しょうが こまつな たまねぎ	酒 食塩 しょうゆ 和風だし みりん 自然だし	627 kcal 27.1 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で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。								
18水	さきたまボール		ポテトのミートソースあえ ひじきサラダ	牛乳 ハム 鶏肉 大豆 チーズ ひじき	さきたまボール(小麦・乳) じゃがいも 油 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース きゅうり だいこん	スープストック 食塩 トマトピューレ デミグラスソース トマケチャップ ハヤシルウ(乳不使用) 食塩 こしょう しょうゆ みりん りんご酢	595 kcal 24.0 g
19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	しょうが 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	632 kcal 26.3 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21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した。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。								
20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) こめこのカップデザート	牛乳 ハム 鶏肉 ベーコン 豆乳	米 オリーブ油 油 小麦粉 マカロニ 米粉 砂糖 水あめ	にんじん たまねぎ マッシュルーム しょうが にんにく キャベツ セロリ こまつな いちご	チキンガラスープ 食塩 コンソメ こしょう カレー粉 ガーリックパウダー しょうゆ ローリエ粉	667 kcal 23.2 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場合により、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(木)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	607 kcal
	16 %