



## 12月分 学校給食予定献立表



家庭数

さいたま市立植水小学校

日曜日	主食	牛乳	おかず	エネルギー たんぱく質 (g)	きいろのなかま 働く力や体温になる	あかのなかま 血や筋肉をつくる	みどりのなかま 体の体調をととのえる						
1 月	わかめごはん < 北海道の郷土料理 > ほっけフライ どさんこじる	569 21.4	こめ あぶら パン	むぎ じゃがいも ごむぎこ	ごま バター	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	わかめ みそ	ほっけ みそ	とうもろこし にんにく	ねぎ にんにく	もやし にんじん	にんじん	
2 火	やながわふうどん (むぎごはん)	622 24.5	ひじきのマヨサラダ サイダーゼリー	さとう サイダーゼリー	こめ あぶら マヨネーズ	むぎ でんぶん	あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう ひじき	ぶたにく たまご	ごぼう ひじき	たまねぎ れんこん	にんじん えだまめ	
3 水	ツイストパン	601 26.0	ボテのミートソースあえ ☆だいこんとブロッコリーのサラダ	パン さとう	じゃがいも チーズ	あぶら	ごま	ぎゅうにゅう チーズ	ぶたにく だいす	にんにく	たまねぎ とうもろこし	にんじん だいこん	
4 木	ちゃめし	576 24.5	かんとうだき ごまあえ みかん	こめ さとう	あぶら ごま	こんにゃく	ごま	ぎゅうにゅう つみれ	とりにく なまあげ	にんじん	だいこん みかん	キャベツ あげボール	もやし
5 金	ごもくあんかけ ラーメン	561 25.5	あげしゅうまい もやしとえのきのナムル	ちゅうかめん あぶら	さとう ごま	でんぶん ごむぎこ	でんぶん	わかめ	ぶたにく いか	たまねぎ もやし	にんじん えのき	チングンサイ にんにく	はくさい しょうが
8 月	むぎごはん < ☆ふゆやさいカレー チーズサラダ >	587 18.8	こめ あぶら さとう	むぎ こむぎこ バター	さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく	チーズ	ぎゅうにゅう	たまねぎ セロリ トマト キャベツ	にんじん にんじん にんにく	だいこん れんこん きゅうり	にんじん にんじん とうもろこし	
9 火	☆くわいごはん < さばのしおやき とんじる >	629 28.7	こめ こんにゃく	あぶら さといも	さとう	ぎゅうにゅう さば	あぶらあげ とうふ	とりにく みそ	あぶらあげ ぶたにく	にんじん ねぎ	くわい にんじん	だいこん ごぼう こまつな	
10 水	むぎごはん < じゃがマーポー <sup>タ</sup> かいそうサラダ >	592 23.3	こめ さとう	むぎ あぶら ごま	じゃがいも でんぶん	ぎゅうにゅう みそ	じゃがいも かいそうミックス	ぶたにく だいす	だいす かいとう	にんにく たけのこ	ねぎ しげたけ	にんじん たまねぎ きゅうり	
11 木	ごまあげパン	594 23.6	とうふのスープに コーンサラダ	パン さとう	あぶら でんぶん	ごま	でんぶん	ぎゅうにゅう ほたて	とうふ とりにく	にんじん キャベツ	たまねぎ きゅうり	かぶ チングンサイ	
12 金	キムチチャーハン < こいわしフライ トックスープ >	579 23.7	こめ パン	あぶら こむぎこ	いわし	ぎゅうにゅう ぶたにく	とりにく	ぎゅうにゅう いわし	たまねぎ ツナ	はくさいキムチ チングンサイ	にんじん ねぎ	ピーマン ねぎ	
15 月	はちみつパン < ポークシチュー <sup>タ</sup> ツナマヨサラダ >	568 23.7	パン あぶら	じゃがいも マヨネーズ	マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく	ツナ	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ カブ	にんじん カブ	にんじん キャベツ	にんにく セロリ きゅうり	
16 火	むぎごはん < ジャージャンとうふ だいこんときゅうりのびりからあえ >	588 25.3	こめ でんぶん	むぎ あぶら	さとう	ぎゅうにゅう みそ	なまあげ	ぶたにく	ねぎ	にんじん キャベツ	ねぎ	たけのこ にんにく	
17 水	クリーム スパゲティ < ミートポール せんぎりやさいのスープ >	576 23.6	スパゲティ あぶら	こむぎこ バター	バター	ぎゅうにゅう とりにく	ワインナー	ぶたにく ベーコン	タマネギ マッシュルーム	にんじん キャベツ	にんじん だいこん	にんにく とうもろこし	
18 木	うえみすごはん (ごましお) < 冬至の日給食 > たらのゆずみそかけ かぼちゃいはいとん	586 22.1	こめ さとう	でんぶん こむぎこ	あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく	たら あぶらあげ	みそ	たまねぎ ゆず	にんじん かぼちゃ	にんじん だいこん	しめじ にんじん	
19 金	2学期給食最終日 カレーピラフ < クリスマス給食 > チキンナゲット ABCマカロニスープ セレクトクリスマスケーキ	695 20.8	こめ こむぎこ でんぶん マカロニ クリスマスケーキ	バター マカロニ さとう	あぶら マカロニ ベーコン	ぎゅうにゅう ワインナー	とりにく	ベーコン	タマネギ トマト	にんじん キャベツ	にんじん かぶ	マッシュルーム とうもろこし	

※都合により献立内容が変わることがあります。

※食物アレルギーについては早めに担任にお知らせください。

今月の平均栄養量

エネルギー: 594.6 kca l

たんぱく質: 23.7 g

太字: 行事食、郷土料理など (☆は季節の献立)

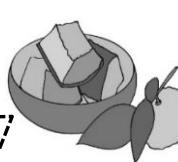
○毎月19日は食育の日○

12月22日(月)は冬至です!

Q冬至になぜかぼちゃを食べるの?

かぼちゃは、保存中も栄養素があまり失われないため、昔は冬の貴重な栄養源でした。体内でビタミンAになるカロテンがたっぷり含まれています。

ビタミンAは皮膚やのどの粘膜のはたらきを強め、体を守ってくれます。



Q冬至になぜゆず湯に入るの?

「冬至」を「湯治（お風呂に入って病気を治すこと）」とかけた言葉遊びがあるように、ゆず湯に入る風習があります。ゆず湯には「ゆず（融通）がききますように」という願いが込められています。また、ゆずの香りには、リラックス効果や、体の血行をよくするはたらきがあるそうです。