

令和7年度



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	主 食	牛 乳	お か ず	エネルギー (kcal) 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 むぎ ごま あぶら じゃがいも パター パンこ こむぎこ	ぎゅうにゅう わかめ ほっけ ぶたにく とうふ みそ	とうもろこし ねぎ もやし にんじん にんにく
2 火	やなかわふうどん (むぎごはん)		ひじきのマヨサラダ サイダーゼリー	622 24.5	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん マヨネーズ サイダーゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ひじき	ごぼう たまねぎ にんじん キャベツ れんこん えだまめ
3 水	ツイストパン		ポテトのミートソースあえ ☆だいこんとブロッコリーのサラダ	601 26.0	パン じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ	にんにく たまねぎ にんじん ブロッコリー とうもろこし だいこん
4 木	ちゃめし		かんとうだき ごまあえ みかん	576 24.5	こめ あぶら こんにゃく さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにつく こんぶ つみれ なまあげ あげボール	にんじん だいこん キャベツ もやし みかん
5 金	ごもくあんかけ ラーメン		あげしゅうまい もやしとえのきのナムル	561 25.5	ちゅうかめん さとう でんぶん あぶら ごま こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか わかめ	たまねぎ にんじん チンゲンサイ はくさい もやし えのき にんにく しょうが
8 月	むぎごはん		☆ふゆやさいかレー チーズサラダ	587 18.8	こめ むぎ さつまいも あぶら こむぎこ パター さとう	ぎゅうにゅう とりにつく チーズ	たまねぎ にんじん だいこん れんこん セロリ トマト にんにく しょうが キャベツ きゅうり 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 あぶら さとう こんにゃく さといも	ぎゅうにゅう とりにつく あぶらあげ さば ぶたにく とうふ みそ	にんじん ぐわい だいこん ごぼう ねぎ こまつな
10 水	むぎごはん		じゃがマーボー かいそうサラダ	592 23.3	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら でんぶん ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ かいそうミックス	しょうが にんにく ねぎ にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ きゅうり だいこん とうもろこし
11 木	ごまあげパン		とうふのスープに コーンサラダ	594 23.6	パン あぶら ごま さとう でんぶん	ぎゅうにゅう とうふ とりにつく ほたて	にんじん たまねぎ かぶ チンゲンサイ キャベツ きゅうり とうもろこし
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 あぶら こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう いわし とりにつく ぶたにく	はくさいキムチ たまねぎ にんじん ピーマン チンゲンサイ ねぎ
15 月	はちみつパン		ポークシチュー ツナマヨサラダ	568 23.7	パン じゃがいも マヨネーズ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	にんじん たまねぎ にんにく セロリ かぶ キャベツ 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 むぎ さとう でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ	しいたけ にんじん ねぎ たけのこ キャベツ しょうが にんにく だいこん きゅうり
17 水	クリーム スパゲティ		ミートボール せんぎりやさいのスープ	576 23.6	スパゲティ こむぎこ パター あぶら	ぎゅうにゅう ウインナー ぶたにく とりにつく ベーコン	マッシュルーム こまつな たまねぎ にんじん キャベツ だいこん とうもろこし にんにく しょうが
18 木	＜冬至の日給食＞ うえみすごはん (ごましお)		＜冬のゆずみそかけ かぼちゃいすいとん＞	586 22.1	こめ でんぶん あぶら さとう こむぎこ ごま	ぎゅうにゅう たら みそ ぶたにく あぶらあげ	ゆず こまつな だいこん しめじ にんじん かぼちゃ
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 パター あぶら こむぎこ でんぶん マカロニ クリスマスケーキ さとう	ぎゅうにゅう ウインナー とりにつく ベーコン	ピーマン にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ かぶ トマト とうもろこし にんにく

※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：594.6kcal
たんぱく質：23.7g
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は皮ふ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。