



12月分 学校給食予定献立表



家庭数

令和6年度

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 (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
2月	やきにくチャーハン		あげはるまき わかめスープ	602 19.9	こめ さとう あぶら ごま こむぎこ はるさめ でんぷん こめこ	ぎゅうにゅう ぶたにく オイスターソース とうふ わかめ	にんじん にんにく しょうが ねぎ たまねぎ もやし えのき こまつな キャベツ しいたけ
3日	シュガーあげパン		☆はくさいとにくだんこのスープに コーンサラダ	570 20.9	パン さとう あぶら	ぎゅうにゅう とうふ とりになく ぶたになく	はくさい にんじん ねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし たまねぎ しょうが にんにく
4日	みそラーメン		☆ごぼうのからあげ くきわかめのピリからあえ	575 21.9	ちゅうかめん あぶら でんぷん さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたになく みそ くきわかめ	しょうが にんにく にんじん もやし にら とうもろこし ねぎ ごぼう キャベツ きゅうり
5日	うえみずごはん		さばのしょうがに ごまキムチじる	605 25.2	こめ あぶら さとう こんにゃく ごま	ぎゅうにゅう さば こんぶ ぶたになく とうふ みそ	ねぎ しょうが しめじ にんじん ごぼう だいこん キムチ
6日	ちゃめし		おでん ごまあえ	580 22.3	こめ こんにゃく じゃがいも さとう ごま	ぎゅうにゅう こんぶ つみれ がんもどき ちくわ さつまあげ	にんじん だいこん こまつな キャベツ もやし
9日	むぎごはん		えびととうふのチリソース はるさめサラダ	616 25.2	こめ むぎ でんぷん さとう はるさめ	ぎゅうにゅう とうふ わかめ えび	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく しょうが キャベツ きゅうり もやし
10日	クリームスパゲッティ		アンサンブルエッグ せんぎりやさいのスープ	565 24.5	スパゲッティ こむぎこ バター あぶら じゃがいも さとう でんぷん	ぎゅうにゅう とりになく たまご ベーコン チーズ	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
11日	☆とりごぼうごはん		☆ぶりのたつたあげ ぐたくさんみそじる	606 25.4	こめ さとう あぶら でんぷん じゃがいも	ぎゅうにゅう とりになく あぶらあげ ぶり とうふ わかめ みそ	にんじん ごぼう しめじ だいこん ねぎ
12日	ツイストパン		ポークシチュー ☆ブロッコリーサラダ	569 20.9	パン じゃがいも あぶら こむぎこ ノンエッグマヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう ぶたになく	にんじん たまねぎ にんにく セロリ かぶ プロッコリー とうもろこし きゅうり キャベツ
13日	わかめいり うえみずごはん		☆くわいのからあげ ☆だいこんのあつあつに	631 23.9	こめ ごま あぶら こんにゃく さとう	ぎゅうにゅう わかめ とりになく なまあげ みそ	くわい だいこん にんじん ねぎ
16日	キムチチャーハン		きびなごこまフライ ちゅうかうコンスープ	588 22.4	こめ あぶら ごま こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたになく キムチ たまご きびなご ベーコン わかめ	たまねぎ ピーマン とうもろこし えのき チンゲンサイ
17日	むぎごはん		< 12月お誕生日給食 > ☆ふゆやさいカレー わかめサラダ かたぬきチーズ (いちごあじ)	621 21.3	こめ むぎ さつまいも こむぎこ あぶら バター ごま	ヨーグルト とりになく わかめ 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 きゅうり キャベツ とうもろこし いちご レモン
18日	むぎごはん (ごましお)		< 冬至の日給食 > しろみざかなのゆずみそかけ かぼちゃだんごじる	618 21.5	こめ むぎ ごま でんぷん あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう メルルーサ みそ ぶたになく	ゆず ごぼう にんじん だいこん こまつな かぼちゃ ねぎ
19日	こむぎごはん		< 食育の日 > 北海道の郷土料理 いもち いしかりじる	603 21.5	こめ あぶら じゃがいも こんにゃく でんぷん さとう	ぎゅうにゅう ぶたになく こんぶ あぶらあげ さけ みそ とうふ	しょうが しいたけ にんじん だいこん はくさい こまつな
20日	セルフフルーツサンド (しよくパン)		< 2学期給食最終日 > クリスマス給食 フルーツサンドのクリーム てりやきチキン やさしいスープに	669 24.1	パン じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう とうもろクリーム カスタードクリーム とりになく ベーコン	みかん バイナップル もも にんじん たまねぎ キャベツ

※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：601.2kcal
たんぱく質：22.7g

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○

Q冬至になぜかぼちゃを食べるの? 12月21日は冬至です!

Q冬至になぜゆず湯に入るの?

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、



「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。