



12月 予定献立表



さいたま市立本太小学校

| 日付 | 曜日 | こ ん だ て | | | 主にエネルギーのもとになる食品 | 主に体をつくるもとになる食品 | 主に体の調子をととのえるもとになる食品 | エネルギー | たんばく質 |
|----|----|-------------------------------|----|---|-------------------------------------|---|--|-------|-------|
| | | 主食 | 牛乳 | 主菜・副菜 | | | | | |
| 1 | 金 | くわいごはん | | いかのガーリックあげ はくさいたっぷりとうにゅうなべ 白菜は今は旬の野菜です。旬とは、その野菜が一番おいしい時期のことをいいます。しっかりと上が閉じていて、ずっしり重い物を選びましょう。 | 米 油 さとう でんぷん | 牛乳 鶏肉 油揚げ いか 豚肉 みそ 豆乳 | にんじん くわい にんにく こんにやく はくさい ねぎ こまつな しめじ | 571 | 27.9 |
| 4 | 月 | むぎごはん | | すきやきふうにごみ れんこんのきんぴら みかん | 米 油 さとう | 牛乳 豚肉 豆腐 | はくさい しらたき しめじ えのきたけ ねぎ れんこん にんじん ごぼう みかん | 621 | 24.1 |
| 5 | 火 | バターロール | | クラムチャウダー ツナとおまめのサラダ | パン 油 じゃがいも 小麦粉 バター さとう | 牛乳 ベーコン あさり 白花豆 まぐろ ひよこ豆 きんとき豆 | たまねぎ にんじん コーン パセリ きゅうり キャベツ | 620 | 24.2 |
| 6 | 水 | だいこんめし | | いなだのたつたあげ こまつなののりずあえ イナダはプリの赤ちゃんで、イナダ→ワラサープリの順で大きくなっていきます。体長が60cm以上に成長するとプリと呼ばれます。 | 米 油 ごま でんぷん | 牛乳 豚肉 油揚げ いなだ のり | にんじん だいこん しょうが こまつな もやし キャベツ | 617 | 25.8 |
| 7 | 木 | むぎごはん | | にくじゃが ピリからひじき ハニーピーナッツ | 米 油 じゃがいも ふ さとう はちみつ ピーナッツ | 牛乳 豚肉 ひじき | たまねぎ にんじん しらたき きゅうり キャベツ | 647 | 22.5 |
| 8 | 金 | ポロネーゼ スパゲッティ | | こんにやくサラダ メロンパン | スパゲッティ 油 バター さとう パン | 牛乳 豚肉 チーズ わかめ | たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく トマト キャベツ こんにやく きゅうり | 614 | 21.8 |
| 11 | 月 | むぎごはん | | さばのスタミナやき スンドゥブチゲ かんこくのり 韓国料理を紹介します。スンドゥブチゲのスンドゥブとは韓国語で「豆腐」、チゲは「鍋」という意味です。豆腐のほか、海鮮や肉、野菜を煮込んだ料理です。 | 米 さとう 油 ごま | 牛乳 さば こんぶ えび いか 豆腐 豚肉 あさり のり | はくさい だいこん にんにく にんじん ねぎ しょうが りんご もやし えのきたけ にはら | 616 | 35.3 |
| 12 | 火 | ほうとうふう うどん (じこなうどん) | | くわいのからあげ たこときゅうりのすのもの くわいは、大きく長い芽をつけた姿から「めでたい」「芽がでる」ということで縁起の良い食べ物とされています。緑区の農家、若谷さんが愛情をこめて作ってくれました。 | 地粉うどん さといも 油 さとう | 牛乳 油揚げ みそ たこ わかめ | かぼちゃ にんじん だいこん はくさい ねぎ まいたけ くわい きゅうり しょうが | 612 | 22.4 |
| 13 | 水 | ふゆやさい カレー (むぎごはん) | | ゆでたまご フルーツゼリー | 米 さといも 油 小麦粉 バター さとう はちみつ | 牛乳 ひよこ豆 鶏肉 チーズ たまご | たまねぎ にんにく しょうが セロリー にんじん だいこん れんこん トマト りんご もも パイン レモン | 668 | 25.0 |
| 14 | 木 | ほたてのバター しょうゆごはん | | きびなごサクサクフライ はちのへせんべいじる 青森県のほたて漁は全国的に有名です。せんべい汁とは、肉や魚、野菜などでダシを取った汁に、小麦粉と塩で作った南部せんべいを煮込んで食べる青森県八戸地方の郷土料理です。 | 米 油 さとう バター 小麦粉 でんぷん | 牛乳 ほたて きびなご みそ 鶏肉 | にんじん エリンギ しょうが こんにやく ごぼう ねぎ はくさい | 615 | 23.6 |
| 15 | 金 | むぎごはん | | とうふとひきにくのにこみ ポテトサラダ みかん | 米 油 さとう でんぷん じゃがいも マヨネーズ | 牛乳 豆腐 豚肉 | しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ きゅうり コーン みかん | 677 | 24.8 |
| 18 | 月 | くるゴマこめこ あげパン | | じゃがいものスープに こまつなとわかめのサラダ | パン 油 ごま さとう じゃがいも | 牛乳 大豆 鶏肉 ベーコン わかめ | たまねぎ にんじん キャベツ こまつな もやし コーン きゅうり | 615 | 23.6 |
| 19 | 火 | キムたまどん (むぎごはん) | | かぼちゃのそぼろに はやか(かんきつ) 昔は冬至のころになると野菜の収穫も終わり、食べ物が少なかったため、夏に収穫したかぼちゃを「元気に冬を過ごせますように」との願いをこめて、貴重な栄養源として食べています。 | 米 さとう でんぷん 油 | 牛乳 豚肉 こんぶ たまご 鶏肉 | たまねぎ にんじん はくさい だいこん にんにく ねぎ しょうが こまつな かぼちゃ はやか | 617 | 25.2 |
| 20 | 水 | ケチャップライス | | フライドチキン クリスマスサラダ メゾンドノエル | 米 バター 油 さとう 小麦粉 | 牛乳 ハム ひよこ豆 鶏肉 チーズ たまご | たまねぎ ピーマン にんにく ブロッコリー きゅうり コーン | 710 | 23.2 |

※都合により、食材等を変更することがあります。

※おもな食材の産地については、月ごとにまとめて学校HP(motobuto-e@saitama-city.ed.jp)に載せますので御覧ください。

※毎月、19日は「食育の日」です。今月は14日に青森県の郷土料理を紹介します。



今月の
地場産物

○1.12日のくわいは、緑区の若谷さんが給食のために時間をかけて大切に育ててくださったものです。