



# 12月 予定献立表



家庭数

さいたま市立本木小学校

日付	曜日	こんだて			主にエネルギーのもととなる食品	主に体をつくるもととなる食品	主に体の調子をとるもととなる食品	エネルギー	たんぱく質
		主食	牛乳	主菜・副菜	黄の食品	赤の食品	緑の食品		
1	水	むぎごはん 		ビビンバ ワンタンスープ ちゅうかきゅうり 「ビビンバ」は韓国の定番料理です。たっぷりの野菜とお肉を混ぜていただくビビンバは、栄養満点で見た目にも楽しい料理です。給食では、混ぜ込んで提供します。	米 麦 油 さとう こんにゃく ワンタンの皮 (小麦粉)	牛乳 豚肉	にんにく しょうが にんじん だいこん こまつな もやし 干しいたけ たまねぎ いら ねぎ きゅうり	579	24.6
2	木	むぎごはん 		てづくりじゃこカレーふりかけ うましおにくじゃが いそかあえ 「うま塩肉じゃが」は、だし、塩、みりん、酒でシンプルな味付けです。見た目もきれいで、さっぱりしていて、うま味のある肉じゃがです。	米 麦 油 さとう じゃがいも しらたき	牛乳 ちりめんじゃこ 豚肉 のり	にんにく たまねぎ しょうが にんじん ねぎ こまつな キャベツ もやし	584	22.4
3	金	くわいごはん 		こもちししゃもフライ さつまじる さいたま市緑区で栽培している「くわい」を使います。くわいは漢字で「慈姑」と書きます。11月～翌1月までが旬の時期です。	米 油 さとう 小麦粉 パン粉 さつまいも こんにゃく	牛乳 鶏肉 油揚げ ししゃも 豆腐 みそ	にんじん くわい だいこん ねぎ	639	24.9
6	月	むぎごはん 		カムジャタン チョレギサラダ ★新献立！世界の料理「韓国料理」です。カムジャタンの「カムジャ」とはじゃがいものごとで、「タン」はスープのごとです。	米 麦 油 さとう じゃがいも ごま	牛乳 豚肉 みそ わかめ のり	しょうが にんにく たまねぎ はくさい えのき ねぎ キャベツ きゅうり こまつな	602	22.1
7	火	むぎごはん 		とりにくだいのカレー てづくりふくじんづけ みかん 手作りの福神漬けは、人気の副菜です。きゅうり、大根、レンコンをボイルしたし(生姜、しょう油、酢、みりん、砂糖)に15分漬けていただきます。	米 麦 油 さとう 小麦粉 バター	牛乳 鶏肉 チーズ	たまねぎ だいこん セロリ にんにく しょうが トマト アップルソース きゅうり れんこん みかん	607	20.3
8	水	こまつなの クリームパスタ 		シナモンポテト こんにゃくサラダ ●シナモンには、秘められた健康増進力が期待できる香料です。特に、体の冷えを取り除く、血の巡りをよくする成分が含まれています。	スバゲティ 油 小麦粉 バター さつまいも こんにゃく	牛乳 鶏肉 チーズ 生クリーム 白花豆	にんにく たまねぎ こまつな にんじん キャベツ きゅうり	639	20.1
9	木	むぎごはん 		あぶらふのたまごとし おかかあえ 「おかかあえ」は、キャベツと小松菜、もやしを茹でて、かつお節としょう油で和えたシンプルだけど美味しい副菜です。	米 麦 油 さとう 油麩 じゃがいも	牛乳 鶏肉 たまご 生揚げ かつお節	たまねぎ えのき にんじん キャベツ 小松菜 もやし	627	24.9
10	金	キムチ チャーハン 		さいの围黒ふたねぎみそあげきょうざ わかめスープ 「キムチチャーハン」は、人気の主食メニューです。今回は、焼き豚ではなく豚肉(小腸)を使用しました。キムチの汁も使っています。	米 油 さとう 餃子の皮(小麦粉) でん粉	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 豆腐 わかめ	ねぎ はくさいキムチ ピーマン にんにく たまねぎ にんじん えのき	587	22.4
13	月	むぎごはん 		なまあげのすきに だいこんときゅうりのあさづけ 「大根ときゅうりの漬漬け」には、体の中から温める生姜をすりおろして、しょう油と酢で和えました。風邪予防になる副菜です。	米 麦 油 さとう じゃがいも こんにゃく	牛乳 豚肉 生揚げ	にんじん たまねぎ だいこん きゅうり しょうが	636	25.5
14	火	ごまとうにゅう たんたんめん (ちゅうかめん) 		あまからじゃがいも えのきとわかめのナムル ★新献立！「ごま豆乳担々麺」には、たっぷりの野菜とごま、豆乳が入ります。豆板醤と甜面醤、ラー油を加えてん粉でとろみをつけます。	めん 油 さとう ごま でん粉 じゃがいも	牛乳 豚肉 豆乳 みそ わかめ	しょうが にんにく にんじん たけのこ 干しいたけ ねぎ チンゲン菜 もやし こまつな えのき	685	26.8
15	水	ひがしまつやま やきとりごはん 		さわらのゆずしおこうじやき しおこんぶあえ 「寒松山やきとりご飯」は、豚肉をやきとりと呼びます。野菜と、りんごのすりおろし、赤みそ、豆板醤、ごま油を加えて給食室で炊きます。食へんのある栄養満点の混ぜご飯です。	米 油 さとう ごま	牛乳 豚肉 みそ 鱈(さわら) 昆布	にんにく しょうが ねぎ アップルソース ゆず きゅうり キャベツ だいこん	570	28.0
16	木	きなこ あげパン 		ホタテととうふのスープに こまつなとわかめのサラダ 黒パン(黒砂糖入りパン)を約40秒炒で揚げて、きな粉、黒砂糖、きび糖を混ぜた粉を絡めます。ミネラル&食物繊維がとれる揚げパンです。とても人気です。	パン 油 さとう でん粉	牛乳 きな粉 豆腐 鶏肉 ホタテ貝柱水煮 わかめ	たまねぎ にんじん チンゲン菜 かぶ(根・葉) 小松菜 キャベツ きゅうり コーン	625	25.7
17	金	だいこんめし 		いかフライ せんべいじる ☆図書室とのコラボ給食です。「大根はエライ」の本の中から、大根(根)(葉)をたくさん使います。大根には、ビタミンC、食物繊維も多く、免疫力や筋力も発揮します。ぜひ、本も読んでみてね。	米 油 さとう ごま 小麦粉 パン粉 南部せんべい	牛乳 鶏肉 油揚げ いか	にんじん だいこん(根・葉) ごぼう ねぎ 小松菜	631	25.0
20	月	おやこどん (むぎごはん) 		しゃりしゃりだいがく ゆかりあえ しゃりしゃり大学は、さつま芋と大豆(米粉とでん粉をつけて)を油で揚げた後、砂糖しょう油のタレで混ぜ合わせます。	米 麦 油 さとう でん粉 さつまいも 米粉	牛乳 鶏肉 たまご だいず	たまねぎ にんじん キャベツ もやし きゅうり ゆかり	684	25.1
21	火	わかめごはん 		ほっけのしおやき かぼちゃいりすいとん ゆずかあえ 今年の冬至は、12月22日(水)です。1年で夜が最も長く昼が短い日です。かぼちゃを食べて栄養を付け、身体を温めるゆず湯に入り無病息災を願いながら寒い冬を乗りきる知恵とされています。	米 油 さとう ごま	牛乳 わかめ ほっけ 豚肉 油揚げ	こまつな だいこん しめじ にんじん かぼちゃ はくさい キャベツ きゅうり ゆず	597	25.9
22	水	フラワーロール パン 		ポーグシチュー にんじんのラペ クリスマスこめこのカップケーキ 2学期最後の給食です。クラスのお友達とマナーよく笑顔で美味しいいただきます。まじょう。	パン 油 さとう じゃがいも 米粉 カップケーキ (小麦粉)	牛乳 豚肉 生クリーム	にんじん たまねぎ にんにく セロリ かぶ(根・葉) トマト パプリカ	626	21.1

\*おもな食材の産地については、学校へお問い合わせください。

\*学校ホームページ(<http://motobuto-e.saitama-city.ed.jp>)に、献立表と毎日給食写真を載せていますので御覧ください。