

12月分給食予定献立表

令和6年度

さいたま市立浦和大里小学校

こ ん だ て				お も な ざ い り ょ う			栄養価 エネルギー(Kcal) たんぱく質(g)	
日	曜	主食	牛乳	赤	黄	緑		
				ち・にく・ほね・は をつくるもの	はたらくちからや たいおんになるもの	からだのちょうしを ととのえるもの		
2	月	はくはん (てづくり ふりかけ)	○	こうやどうふいりちくぜんに おひたし	牛乳 ちりめんじゃこ とりにく かつおぶし こうやどうふ あおのり	こめ じゃがいも あぶら さとう	しょうが しいたけ さやいんげん もやし ごぼう こんにゃく ほうれんそう ゆかり にんじん たけのこ キャベツ	542 22.7
3	火	とうもろこしごはん	○	さげザンギ どさんこじる ★北海道の料理	牛乳 とうふ さげ みそ ふたにく	こめ でんぷん あぶら じゃがいも バター	しょうが もやし にんにく にんじん たまねぎ コーン	608 27.2
4	水	こどもパン	○	めかじきのマヨチーパンやき めかじき ミネストローネ	牛乳 ベーコン めかじき レンズまめ チーズ	パン パンこ マカロニ あぶら じゃがいも マヨネーズ(卵抜き)	にんにく たまねぎ トマト セロリー マッシュルーム にんじん キャベツ	626 28.8
5	木	むぎごはん	○	マーボーとうふ はるさめサラダ くだもの(みかん)	牛乳 とうふ ふたにく みそ	こめ さとう むぎ でんぷん あぶら はるさめ	にんにく にんじん いら きゅうり しょうが しいたけ ねぎ キャベツ たまねぎ たけのこ もやし みかん	617 27.4
6	金	ふゆやさいカレー (むぎごはん)	○	ツナいりピーズサラダ チーズ	牛乳 ひよこまめ とりにく ツナ レッドキドニー チーズ	こめ さとう むぎ さつまいも あぶら	たまねぎ れんこん にんにく キャベツ にんじん セロリー しょうが だいこん トマト きゅうり	600 23.3
9	月	ちゃめし	○	おでん ゆかりあえ	牛乳 ちくわ うすらたまご とりにく あげボール こんぶ がんもどき	こめ さとう じゃがいも	にんじん キャベツ こんにゃく きゅうり だいこん ゆかり	543 20.8
10	火	くわいごはん	○	ほきのごまみそかけ いそかあえ くだもの(みかん)	牛乳 ほき ほたて みそ あぶらあげ のり	こめ ごま あぶら さとう	にんじん ほうれんそう みかん くわい もやし グリーンピース キャベツ	587 25.4
11	水	ツイストパン	○	じゃがいものクリームに ひじきのマリネ	牛乳 ひじき とりにく チーズ	パン こむぎこ あぶら さとう バター じゃがいも	たまねぎ グリンピース にんじん きゅうり マッシュルーム だいこん	611 24.5
12	木	むぎごはん	○	なまあげとさといものうまに そくせきづけ くだもの(みかん)	牛乳 なまあげ とりにく	こめ さとう むぎ でんぷん あぶら さといも	にんじん こんにゃく きゅうり だいこん さやいんげん みかん ごぼう キャベツ	580 22.0
13	金	かんとんめん	○	だいずのしゃりしゃりあげ くきわかめのナムル	牛乳 いか くきわかめ ふたにく なると うすらたまご だいず	めん さとう でんぷん あぶら	しょうが ねぎ えのきたけ キャベツ もやし にんじん こまつな	547 25.6
16	月	れんこんごはん	○	ぶりのたつたあげ おろしじる	牛乳 とりにく ほたて ぶり あぶらあげ やきちくわ	こめ あぶら じゃがいも	にんじん だいこん ねぎ れんこん こまつな こんにゃく しめじ	581 24.4
17	火	はちみつパン	○	とりにくとひよこまめのカレーに かいそうサラダ くだもの(りんご)	牛乳 かいそう とりにく ひよこまめ	パン バター じゃがいも こむぎこ あぶら さとう	トマト ピーマン きゅうり たまねぎ にんにく コーン にんじん だいこん りんご	622 23.2
18	水	やなわふうどんぶり (むぎごはん)	○	きびなごカリカリフライ こまつなサラダ	牛乳 きびなご ふたにく わかめ たまご	こめ さとう むぎ でんぷん あぶら	ごぼう こまつな たまねぎ きゅうり さやえんどう コーン	653 28.4
19	木	はくはん (かみかみつくだに)	○	メルルーサのゆずあんかけ かぼちゃのみそじる ★冬至献立	牛乳 こんぶ みそ ちりめんじゃこ メルルーサ かつおぶし あぶらあげ	こめ でんぷん あぶら さとう	ゆず ねぎ たまねぎ しめじ かぼちゃ えのきたけ	597 25.6
20	金	チキンライス	○	もみのきハンバーグ クリスマスサラダ ぶどうゼリー ★クリスマス献立	牛乳 ハンバーグ とりにく	こめ あぶら さとう	にんじん グリンピース コーン ぶどう たまねぎ にんにく キャベツ マッシュルーム フロッキー パプリカ	570 23.2

※都合により献立を変更する場合があります。

※マスクは毎日小袋に入れて持ってきましょう。 ランドセルに予備のマスクを入れておきましょう。

～献立紹介～

・10日 くわいご飯

くわいは埼玉県を代表する農産物の1つで、収穫量は全国で第2位です。

さいたま市では、緑区や岩槻区で生産されています。

浦和大里小では緑区の若谷農園のくわいを使っています。

・19日 冬至献立

12月21日は冬至です。冬至は、1年で最も昼の長さが短い日です。

この日はやがて来る本格的な寒さに備え、栄養のある「かぼちゃ」を食べて

健康を祈ったり、「ゆず」を浮かべたお風呂に入って体を温めたりする習慣があります。

給食ではみなさんの健康を願って「メルルーサのゆずあんかけ」と「かぼちゃのみそ汁」

を作ります。



☆今月もお米はすべて「さいたま市産」です☆

