

12月分予定献立表

さいたま市立浦和大里小学校

日(曜) ☆エネルギー-kcal ◎たんぱく質	献立名	献立の材料
2(火) ☆626 ◎28.8	牛乳	牛乳
	こどもパン	子供パン(乳なし)
	メカジキのマヨチーパンやき	めかじき ノンエッグマヨネーズ オリーブ油 パン粉 チーズ 食塩 油
	こふきいも	じゃがいも 食塩 こしょう
	ミネストローネ	油 にんにく ベーコン セロリー にんじん たまねぎ チンタタン マッシュルーム キャベツ 食塩 白こしょう マカロニ レンズ豆 トマトピューレ ホールトマト
3(水) ☆655 ◎25.6	牛乳	牛乳
	やながわふうどんぶり	麦ごはん 豚肉 鶏卵 ごぼう たまねぎ さやえんどう 油 かつお節
	(むぎごはん)	砂糖 しょうゆ みりん 食塩 でん粉
	ころころだいがくいも	さつまいも 白いんげん豆 でん粉 油 しょうゆ 砂糖 みりん はちみつ
4(木) ☆533 ◎20.3	牛乳	牛乳
	れんこんごはん	米 強化米 酒 しょうゆ 食塩 にんじん ほたて れんこん 油揚げ 鶏肉 こんにゃく 食塩 しょうゆ みりん 酒 油
	ししゃもごまフライ	ししゃもごまフライ 油
	おろしじる	ちくわ だいこん じゃがいも にんじん こまつな しめじ ねぎ 油 しょうゆ 食塩 かつお節 昆布
5(金) ☆601 ◎27.7	牛乳	牛乳
	むぎごはん	麦ごはん
	にくどうふ	豆腐 豚肉 しらたき ねぎ にんじん はくさい 油 砂糖 みりん しょうゆ 和風だし 干しいたけ
	わかめサラダ	わかめ キャベツ きゅうり コーン 砂糖 米酢 しょうゆ ごま油 食塩
	みかん	みかん
8(月) ☆603 ◎25.7	牛乳	牛乳
	ツイストパン	ツイストパン(乳なし)
	シーフードのクリームに	油 たまねぎ にんじん マッシュルーム チンタタン じゃがいも あさり 牛乳 小麦粉 バター 油 チーズ えび いか 酒 食塩 白こしょう マカロニ グリンピース 白花豆ペースト
	カリフローレサラダ	カリフローレ キャベツ きゅうり たまねぎ 油 米酢 砂糖 食塩 白こしょう
	ゆめオレンジ	ゆめオレンジ
	さいたま市でとれたヨーロッパ野菜「カリフローレ」を使用します。	
9(火) ☆625 ◎24.6	牛乳	牛乳
	むぎごはん	麦ごはん
	なまあげとさといものごまみそに	生揚げ 砂糖 しょうゆ 鶏肉 さといも にんじん だいこん ごぼう こんにゃく 油 かつお節 砂糖 赤みそ 白みそ みりん ごま
	ほうれんそうのおひたし	ほうれんそう キャベツ 緑豆もやし しょうゆ
	ふどうゼリー	ふどうゼリー
10(水) ☆539 ◎24.1	牛乳	牛乳
	くわいごはん	米 強化米 酒 食塩 和風だし しょうゆ ほたて にんじん くわい グリンピース 油揚げ しょうゆ 砂糖 食塩
	さけのたつたあげ	さけの竜田揚げ 油
	みそしる	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ わかめ 麺 かつお節 白みそ 赤みそ
	さいたま市緑区でとれた「くわい」を使用します。	
11(木) ☆607 ◎22.5	牛乳	牛乳
	ふゆやさいカレー	麦ごはん 鶏肉 たまねぎ にんじん だいこん れんこん じゃがいも セロリー ホールトマト にんにく しょうが チーズ デミグラスソース ケチャップ ウスターソース チキングラム 食塩 油
	(むぎごはん)	ローリエ粉 クローブ粉 小麦粉 カレー粉 油 バター
	コーンサラダ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ 油 米酢 砂糖 食塩 白こしょう
	チーズ	チーズ
12(金) ☆541 ◎25.2	牛乳	牛乳
	わふうつけめん	中華めん 豚バラ肉 焼き豚 なると 緑豆もやし こまつな ねぎ 油 かつお節 にぼし 昆布 鶏がら しょうが にんにく
	きびなごフライ	きびなごフライ 油
	かいそうサラダ	海藻ミックス だいこん きゅうり 食塩 コーン 砂糖 しょうゆ 米酢 食塩 ごま油
	さいたま市緑区でとれた「くわい」を使用します。	
15(月) ☆585 ◎24.4	牛乳	牛乳
	むぎごはん	麦ごはん
	てっかみそ	大豆 油 京桜みそ 西京みそ 黒砂糖 みりん
	おでん	鶏肉 にんじん こんにゃく 昆布 じゃがいも だいこん ちくわ 揚げボール がんも うずら卵 かつお節 みりん 酒 しょうゆ 食塩
	からしあえ	こまつな キャベツ 緑豆もやし しょうゆ からし粉
16(火) ☆598 ◎22.5	牛乳	牛乳
	やまがたしょくパン	山型食パン
	はちみつマーガリン	はちみつ マーガリン
	とりにくとひよこまめのカレーに	鶏肉 ひよこ豆 ホールトマト じゃがいも たまねぎ にんじん 青ピーマン にんにく ケチャップ 中濃ソース 小麦粉 カレー粉 バター 油 砂糖 チキングラム 油 食塩
	こまつなサラダ	わかめ こまつな きゅうり コーン しょうゆ 米酢 砂糖 ごま油

日(曜) ☆エネルギー kcal ◎たんぱく質	献立名	献立の材料
17(水) ☆618 ◎22.3 毎月19日は 食育の日	牛乳 とうもろこしごはん ぎんだらフライ どさんこじる ★北海道の料理★	牛乳 米 麦 強化米 コーン 酒 昆布 食塩 鶏だらフライ 油 豚肉 豆腐 じゃがいも たまねぎ ねぎ 緑豆もやし にんじん にんにく 白みそ しょうゆ バター かつお節 油
18(木) ☆640 ◎23.1	牛乳 はくはん さばのびりからやき かぼちゃのみぞしる ゆずマヨサラダ ★冬至献立★	牛乳 白飯 さばのビリ辛焼き たまねぎ かぼちゃ 豆腐 えのきだけ しめじ かつお節 赤みそ 白みそ キャベツ きゅうり にんじん ノンエッグマヨネーズ たまねぎ 油 ゆず 砂糖 食塩 白こしょう
19(金) ☆577 ◎27.0	牛乳 ペンネのトマトソースに フライドチキン クリスマスサラダ チョコレートケーキ ★クリスマス献立★	牛乳 マカロニ ベーコン 豚肉 にんじん たまねぎ エリンギ にんにく バセリ トマトソース ケチャップ 赤ワイン チキンカラスース オリーブ油 食塩 白こしょう 砂糖 鶏肉 ガーリック粉 パブリカ粉 食塩 黒こしょう 小麦粉 でん粉 油 フロッコリー コーン キャベツ 赤ピーマン かぼぼこ たまねぎ 油 醋 砂糖 食塩 白こしょう チョコレートケーキ チョコレートケーキ ★クリスマス献立★

※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てましょう。 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。

今月もお米はすべて
さいたま市産です。

・18日 冬至献立

12月22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「かぼちゃのみぞ汁」と「ゆずマヨサラダ」を作ります。

