

# 令和6年度 12月分学校給食予定献立表

さいたま市立辻小学校

日	曜	こ ん だ て		お か ず	あ か	き	み ど り	栄養価 エネルギーkcal たんぱく質g
		主 食	牛乳		血・骨・肉になる 食べもの	働く力・体温になる 食べもの	体の調子をととのえる 食べもの	
2	月	むぎごはん	牛乳	しおマーボー豆腐 はるさめサラダ ♪	牛乳 とうふ ぶたにく	こめ むぎ あぶら こまあぶら でんぷん はるさめ さとう こま	たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ しいたけ にんにく しょうが ねぎ だいこん きゅうり あかピーマン こまつな	574 249
3	火	3ねんせいがおてつだいします! くわいごはん	牛乳	さばカレー豆腐みつけ みそけんちんじる ♪	牛乳 とりにく あぶらあげ さば とうふ	こめ あぶら さとう さといも こんにゃく	くわい にんじん しょうが だいこん ごぼう ねぎ こまつな しめじ	646 252
4	水	むぎごはん	牛乳	にくじゃが ささみあえ	牛乳 ぶたにく ささみ	こめ むぎ あぶら じゃがいも しらたき さとう こまあぶら こま	たまねぎ にんじん さやいんげん きゅうり キャベツ	562 213
5	木	コッペパン	牛乳	チリコンカン かぼちゃサラダ コロコロこおり豆腐	牛乳 ぶたにく だいず こおり豆腐 きなこ	パン じゃがいも あぶら さとう でんぷん	たまねぎ にんじん パセリ トマト かぼちゃ きゅうり キャベツ コーン	577 264
6	金	ふゆやさいかレー (むぎごはん)	牛乳	はくさいのあますあえ ヨーグルト	牛乳 とりにく ヨーグルト	こめ むぎ あぶら さつまいも さとう こまあぶら	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 りんご はくさい	665 22.0
9	月	フィリピンりょうり むぎごはん	牛乳	◎アドボ ◎ニラガ	牛乳 とりにく ぶたにく	こめ あぶら さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ セロリ キャベツ さやいんげん	573 25.1
10	火	ぶたおろしどん (むぎごはん)	牛乳	まめといものかりんとう いそかあえ ♪	牛乳 ぶたにく だいず のり	こめ むぎ あぶら しらたき さとう こま でんぷん じゃがいも	しょうが いら たまねぎ だいこん えのきたけ こまつな キャベツ もやし	621 234
11	水	ちゃめし	牛乳	くわいのからあげ おでん ♪ みそあえ	牛乳 ちくわ なまあげ こんぶ ひじき わかめ	こめ さとう あぶら さとう あぶら こんにゃく じゃがいも こまあぶら	だいこん にんじん ごぼう くわい キャベツ きゅうり	605 208
12	木	シュガーあげばん	牛乳	ポトフ ひじきのマリネ	牛乳 とりにく ひじき	パン あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ キャベツ にんじん かぶ セロリ だいこん きゅうり	605 22.0
13	金	タンメン	牛乳	まめまめみそまめ おうごんもやし	牛乳 ぶたにく いか だいず こおり豆腐	ちゅうかめん あぶら でんぷん さとう こまあぶら こま	しょうが キャベツ にんじん しいたけ ねぎ チンゲンサイ もやし	605 31.0
16	月	むぎごはん	牛乳	かしわのすきやき こまつなとわかめのサラダ ♪	牛乳 とりにく とうふ わかめ	こめ むぎ あぶら しらたき さとう こま	にんじん はくさい えのきたけ しめじ ねぎ こまつな きゅうり コーン	594 25.2
17	火	バスカトーレ	牛乳	フライドポテト ハムサラダ	牛乳 えび いか あさり ハム	スパゲッティ あぶら さつまいも	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ トマト キャベツ きゅうり コーン	614 23.2
18	水	とうじこんだて むぎごはん	牛乳	メルルーサのゆずあんかけ かぼちゃすいとん	牛乳 メルルーサ たまご ぶたにく あぶらあげ	こめ むぎ あぶら でんぷん さとう こむぎこ	ゆず ほうれんそう だいこん しめじ にんじん かぼちゃ	609 24.1
★しよくいのひ	19	ほっかいどうのきょうどりりょうり わかめごはん	牛乳	さけザンギ ◎どさんこじる	牛乳 さけ ぶたにく とうふ わかめ	こめ むぎ でんぷん こま あぶら じゃがいも バター	しょうが にんにく コーン ねぎ もやし にんじん にんにく	596 26.8
20	金	クリスマスこんだて ガーリックライス	牛乳	ザクザクフライドチキン クリスマスサラダ チョコケーキ	牛乳 ベーコン とりにく とうにゅう	こめ バター あぶら オリーブあぶら でんぷん コーンフレーク こむぎこ さとう こめこ	たまねぎ にんにく マッシュルーム にんじん ブロッコリー コーン きゅうり あかピーマン	682 24.3

※都合により献立を変更することもありますのでご了承ください。エネルギー650kcal・たんぱく質27.0g(22~32g)が基準となっています。

《おねがい》箸には油性ペン等で必ず名前をつけてください。 箸をなくした時は、給食室にも一度、声をかけてみてください♪

♪ マークの日は、さいたま市緑区でつくられた、おいしいこまつな、くわいを使用します。

3日は、3年生がくわいのうす皮むきをお手伝いしてくれます。

◎アドボ：鶏肉をしょうゆベースの甘酢で煮たフィリピンの家庭料理。 ◎ニラガ：肉や野菜が入っている塩ベースのスープ。

◎どさんこ汁：道産子は北海道を指し、北海道の名産がたくさん入っている汁物。