

12月給食予定献立表

平成29年度
さいたま市立桜木小学校

日	曜日	主食	牛乳	おかず	血や肉になるもの 赤色	力や体温となるもの 黄色	体の調子をよくなるもの 緑色	調味料そのほか	エネルギー たんぱく質
1	金	きつねうどん	MILK	だいずとごさかなのあげに ごますあえ	あぶらあげ だいず とりこく こんぶ わかめ かえりにほし ぎゅうにゅう	じごなうどん さとう あぶら すりごま	にんじん ながねぎ ほししいたけ ほうれんそう はくさい	しょうゆ みりん 清酒 食塩 かつおぶし(だし) りんごす	606 [kcal] 25.8 [g]
4	月	こどもパン	MILK	じゃがいものスペインふう に コールスローサラダ りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく いか あさり ヨーグルト	パン じゃがいも あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	にんにく キャベツ りんご あおピーマン とうもろこし マッシュルーム たまねぎ にんじん きゅうり	トマトピューレ トマトケチャップ しょうゆ チキンガラスープ ぶどう酒 食塩 ローリエ りんご酢 こしょう	571 [kcal] 22.7 [g]
5	火	ゆかりじゃこごはん	MILK	あげだしどうぶ ひじきのいりに みそしる	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう どうぶ わかめ まぐろ ひじき	こめ いりごま かたくりこ あぶら じゃがいも さとう	だいこん たまねぎ にんじん しめじ ながねぎ ととうもろこし れんこん	ゆかり しょうゆ みりん かつおぶし(だし) みみそ みりん	630 [kcal] 22.8 [g]
6	水	ごはん	MILK	じゃがいものにくみそソース おひたし	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん こまつな キャベツ もやし	清酒 みみそ しょうゆ みりん かつおぶし(だし) 食塩	560 [kcal] 20.6 [g]
7	木	むぎごはん	MILK	ポークカレー はるさめサラダ ヨーグルト	ぶたにく スキムミルク チーズ ぎゅうにゅう ハム ヨーグルト	こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ はるさめ ごまあぶら さとう	たまねぎ にんじん りんご セロリー にんにく しょうが トマト きゅうり だいこん	カレー粉 食塩 こしょう ウスターソース ポークガラスープ ローリエ クローブ 穀物酢 しょうゆ	701 [kcal] 23.9 [g]
8	金	ごはん	MILK	さかな(たら)と カシューナッツのいためもの わかめとたまごのスープ	たら ぎゅうにゅう とりこく わかめ たまご	かたくりこ あぶら じゃがいも さとう カシューナッツ こめ	にんじん あおピーマン あかピーマン こまつな たまねぎ えのきだけ	しょうゆ 食塩 こしょう チキンガラスープ	638 [kcal] 28.2 [g]
11	月	チキンライス	MILK	ハムエッグ やさいのスープに ひじきのマリネ	とりこく ぎゅうにゅう たまご ハム ベーコン ひじき	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ あおピーマン にんじん かぶ キャベツ マッシュルーム きゅうり だいこん	チキンブイヨン 食塩 穀物酢 トマトケチャップ オレンジジュース こしょう みりん 和風だし チキンガラスープ しょうゆ	614 [kcal] 25.6 [g]
12	火	ごはん	MILK	なまあげとさといもの ごまみそに くわいのからあげ はくさいとこんぶのあさづけ	ぎゅうにゅう なまあげ こんぶ とりこく	こめ いりごま さとう さといも あぶら	にんじん だいこん ごぼう しょうが くわい はくさい きゅうり	しょうゆ 食塩 こんやく 清酒 みみそ 穀物酢 みりん	610 [kcal] 23.8 [g]
13	水	くろパン	MILK	チリコンカン マカロニサラダ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ベーコン	パン さとう じゃがいも マカロニ あぶら こむぎこ ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ マッシュルーム トマト とうもろこし	しょうゆ 食塩 ローリエ チリパウダー クミン ポークガラスープ トマトケチャップ 穀物酢 ぶどう酒 こしょう スープストック	687 [kcal] 28.2 [g]
14	木	ごはん	MILK	ひじきとじゃこのふりかけ あぶらふのたまごとし くるみあえ	ぎゅうにゅう とりこく たまご なまあげ あぶらふ ひじき ちりめんじゃこ	こめ じゃがいも あぶら さとう くるみ すりごま	たまねぎ えのきだけ にんじん グリンピース こまつな キャベツ	しょうゆ みりん みみそ 清酒	613 [kcal] 24.0 [g]
15	金	れんこんごはん	MILK	ししゃもフライ とんじる おひたし	とりこく あぶらあげ ひじき ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ ししゃもフライ ひじき	こめ さとう あぶら さといも	にんじん れんこん ほししいたけ だいこん ごぼう ながねぎ こまつな もやし	食塩 清酒 しょうゆ みりん こんやく わらうだし みみそ かつおぶし(だし)	612 [kcal] 26.2 [g]
18	月	ごはん	MILK	すきやきふう に わらうサラダ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく やきどうふ わかめ	こめ あぶら きびとう ごまあぶら さとう すりごま	しゅんぎく はくさい えのきだけ しめじ ながねぎ もやし みかん きゅうり だいこん	清酒 食塩 しらたき 穀物酢 しょうゆ だしこんぶ	573 [kcal] 24.7 [g]
19	火	なめし	MILK	さかな(メルルーサ)の ゆずみそかけ かぼちゃすいとん	ぎゅうにゅう メルルーサ とりこく あぶらあげ	こめ あぶら いりごま かたくりこ さとう こむぎこ	こまつな ゆず ながねぎ かぼちゃ にんじん しめじ だいこん	清酒 食塩 京桜みそ みりん しょうゆ かつおぶし(だし)	629 [kcal] 24.9 [g]
20	水	コーンピラフ	MILK	ハンバーグケチャップソース やさいのスープ セレクトデザート	とりこく ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン	こめ むぎ バター あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ とうもろこし パセリ セロリー しめじ えのきだけ キャベツ にんじん	パイタン 食塩 トマトケチャップ ウスターソース チキンブイヨン しょうゆ こしょう コンソメ	569 [kcal] 21.8 [g]

※ 20日の栄養価にはデザートは含まれません
※ 献立は変更になることがあります。

今月の献立から

- 12日(火) さいたま市緑区でつくられた「くわい」を使います。
- 14日(木) 油麩の卵としは、仙台の料理です。
- 19日(火) 冬至に向け「かぼちゃ」と「ゆず」をつかいます。
- 20日(水) デザートは米粉のカップケーキかいちごプリンのをどちらかを選びます(どちらも卵・乳製品不使用)



かせに
負けない

体づくりのための食事

かせをひかないためには、栄養バランスのよいものをしっかり食べることが大切です。
特に体を温め寒さに対する抵抗力を高めるたんぱく質、免疫力を高めるビタミンAや、コラーゲンの合成に役立つ感染症予防に効果のあるビタミンCが多い食べ物をしっかりとって、かせに負けない体づくりをしましょう。

冬至

冬至は、1年のうちで、もっとも昼が短く、夜がもっとも長い日です。また、冬至をすぎると、これまで短くなっていた日が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日も考えられていました。

冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。かぼちゃを食べると中風(脳の血管の病気)やかぜの予防になるといわれています。また、ゆず湯に入るとかぜをひかないともいわれています。

