



12月分学校給食予定献立表



【目標】 さむさにまけないようにたべよう

所沢市立小手指小学校

日	曜	献立名			主 食 品 名			エネルギー kcal	たん白質 g
		主 食	牛乳	お か ず	おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくる	おもにからだのちょうしをととのえる		
1	月	むぎごはん	牛乳	とんどのぐ はくさいのおかかあえ こしねじる	こめ、むぎ、あぶら、さとう かたくりこ	牛乳、ぶた肉、みそ かつおぶし、とり肉 とうふ、あぶらあげ	ねぎ、しょうが、にんにく はくさい、ごぼう、たまねぎ にんじん、こんにゃく しいたけ、はねぎ	525	27.4
2	火	むぎごはん	牛乳	かつめしのかつとキャベツ あすかなべ	こめ、むぎ、こむぎこ パンこ、あぶら、さとう	牛乳、とり肉、とうふ みそ	トマト、キャベツ、にんじん だいこん、はくさい、はねぎ	615	33.1
3	水	チャーハン	牛乳	とりのやくみソース ワンタンスープ はやか	こめ、むぎ、さとう あぶら、ワンタンのかわ	やきぶた、牛乳、とり肉	たけのこ、しいたけ、にんじん たまねぎ、ねぎ、にんにく しょうが、もやし、はやか	589	32.0
4	木	ごはん	牛乳	イカのてんぷら こまつなのいそあえ せんべいじる	こめ、こむぎこ かたくりこ、あぶら さとう、なんぶせんべい	牛乳、イカ、のり、とり肉	こまつな、もやし、にんじん だいこん、しいたけ、ねぎ	579	24.0
5	金	ココアあげパン	牛乳	さといものクリームに ゆきだるまのサラダ	パン、あぶら、ココア さとう、マカロニ さといも、こむぎこ、バター	牛乳、とり肉、チーズ かまぼこ	たまねぎ、にんじん、キャベツ みずな	649	27.1
8	月	だいこんばめし	牛乳	れいわのすいとん むかしのすいとん ぶかしも	こめ、むぎ、こむぎこ あぶら、さつまいも	牛乳、ぶた肉、あぶらあげ	だいこんのは、ねぎ、にんじん だいこん	508	17.7
9	火	ごはん	牛乳	さばのごまみそだれかけ なっとうあえ のっぺいじる	こめ、さとう、ごま かたくりこ、さといも あぶら	牛乳、サバ、みそ なっとう、かつおぶし とり肉、あぶらあげ	こまつな、もやし、キャベツ にんじん、こんにゃく だいこん、しょうが、ねぎ	538	24.8
10	水	ごもくあんかけ やきそば	牛乳	れんこんチップスサラダ はれひめ	ちゅうかめん、あぶら かたくりこ、さとう	ぶた肉、イカ、エビ うずらたまご、牛乳	はくさい、たまねぎ、たけのこ にんじん、しいたけ、にんにく しょうが、キャベツ、こまつな とうもろこし、れんこん、はれひめ	514	27.5
11	木	わかめじゃこ ごはん	牛乳	おでん はくさいのからしあえ りんご	こめ、むぎ、ごま さといも、さとう	ちりめんじゃこ、わかめ 牛乳、とり肉 うずらたまご がんもどき、ちくわ	だいこん、にんじん こんにゃく、はくさい もやし、りんご	510	21.2
12	金	ごはん	牛乳	ホッケのいちやほし げんきサラダ こうやどうふのうまに	こめ、ごま、あぶら さとう、かたくりこ	牛乳、ホッケいちやほし ハム、しおこんぶ かつおぶし、こうやどうふ とり肉、あぶらあげ	にんじん、キャベツ、こまつな こんにゃく、たけのこ たまねぎ	569	31.4
15	月	スパゲティ ミートソース	牛乳	チーズいりイタリアンサラダ てづくりりんごゼリー	スパゲッティ、あぶら さとう	ぶた肉、チーズ、牛乳 かんてん	たまねぎ、にんじん、セロリ マッシュルーム、にんにく トマト、キャベツ、きゅうり あかパプリカ、りんご	605	27.5
16	火	ごはん	牛乳	とりにくのうまいうまいやき だいこんのアチャラづけ めったじる	こめ、ごま、さとう かたくりこ、あぶら さつまいも	牛乳、とり肉、ぶた肉 あぶらあげ、とうふ、みそ	しょうが、にんにく、だいこん きゅうり、ごぼう、にんじん こんにゃく、ねぎ	519	25.0
17	水	こんぶとぶたの かくにこはん	牛乳	サメのあまからあげ チンゲンサイのからしあえ むらくもじる	こめ、あぶら、さとう かたくりこ、こめこ	ぶた肉、こんぶ、牛乳 モウカサメ、とり肉、たま ごとうふ、のり	しいたけ、しょうが、にんじん はねぎ、チンゲンサイ、もやし ねぎ	546	25.4
18	木	さきたまロール	牛乳	ホクホクおいしいものとこまヨチーズやき チリビーンズ スイートスプリング	パン、じゃがいも マヨネーズ、あぶら さとう、パンこ	牛乳、チーズ、だいず とり肉	パセリ、たまねぎ、にんじん しょうが、にんにく、トマト スイートスプリング	596	23.6
19	金	とりごもく ごはん	牛乳	ゆずみそでんがく にこみうどん みかん	こめ、もちごめ、あぶら さとう、かたくりこ うどん	とり肉、あぶらあげ 牛乳、みそ、ぶた肉	たけのこ、にんじん、ごぼう しいたけ、こんにゃく、ゆず こまつな、ねぎ、たまねぎ みかん	473	18.1
22	月	むぎごはん	牛乳	ジンジャードライカレー バリバリサラダ	こめ、むぎ、あぶら こむぎこ、ぎょうざのかわ さとう	牛乳、ぶた肉、とり肉 だいず、チーズ ヨーグルト	にんにく、しょうが、ごぼう たまねぎ、にんじん、キャベツ こまつな、とうもろこし	675	29.5
23	火	フラワーロール	牛乳	クリスピーチキン カラフルサラダ ほしのミネストローネ セレクトデザート	パン、こめこ、むぎ あぶら、さとう、ごま マカロニ、デザート	とり肉、ヨーグルト ベーコン	しょうが、にんにく、たまねぎ あかパプリカ、きパプリカ ブロッコリーキャベツ にんじん、セロリ、トマト	558	21.8
平均栄養量								563	26

※ 献立は材料の関係で変更になる場合もあります。
 ※ 混ぜご飯の時の米の量は減量となっています。
 ※ 各献立のくわしい材料等が知りたい方は、小手指小学校まで
 お問い合わせください。

はしは、毎日持ってきてみましょう。はしに、名前を書きましょう。

冬至 19日(金)は3日早い「冬至献立」です。

12月22日の冬至は、旬のかぼちゃやあずきなどを食べたり、ゆず湯に入ったりする習慣が今も残っています。

また、「ん」の付くものを食べると「運」が呼び込めるとも言われています。(これを「運盛り」と言います。縁起担ぎのひとつです。)

12月の地場産物

こまつな、キャベツ、ほうれんそう、みずな、はくさい、だいこん、じゃがいも、さといも、にんじん、ねぎ、さつまいも