



# 12月分 予定献立表

さいたま市立仲町小学校

日(曜)	献立名	献立名			主な食品									栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		主食	牛乳	おかず	赤 からだをつくる	黄 ねつやちからになる	緑 からだのちようしをととのえる	赤			黄			
2(月)	○	ごはん 		ホッケのフライ◆ どさんこじる★ ぶりかけ	ぎゅうにゅう とうふ かつおぶし	ほっけ わかめ みそ	ぶたにく のり	こめ じゃがいも	あぶら バター	こむぎこ	にんじん もやし	とうもろこし にんにく	ねぎ こまつな	590 24.1
3(火)	フ ォ ーク	スパゲッティ ミートピーズ 		スマイルポテト わかめサラダ	ぎゅうにゅう チーズ	ぶたにく わかめ	だいず ツナ	スパゲッティ じゃがいも	あぶら ごま	さとう ごまあぶら	にんじん にんにく はくさい	たまねぎ トマト	マッシュルーム きゅうり	612 28.3
4(水)	○	くわいごはん◆ 		さばのカレーふうみやき いもちじる★ <b>「くわい」は1年生が「芽とり」を行います。</b>	ぎゅうにゅう さば	とりにく ぶたにく	あぶらあげ なると	こめ じゃがいも	あぶら でんぶん	さとう	にんじん こんにゃく こまつな	くわい だいこん	しょうが ねぎ	655 26.0
5(木)	○	むぎごはん 		なまあげのすきに わふうサラダ あじつかけり	ぎゅうにゅう わかめ	ぶたにく のり	なまあげ	こめ じゃがいも ごまあぶら	むぎ さとう ごま	あぶら ごま	にんじん もやし	こんにゃく きゅうり	たまねぎ だいこん	652 25.5
6(金)	☆	まるパン 		さいのくにくメンチカツ しろいんげんまめのスープ ポテトサラダ	ぎゅうにゅう ウィンナー	ぶたにく あさり	しろいんげんまめ	まるパン こむぎこ	あぶら じゃがいも	さとう マヨネーズ	にんじん はくさい きゅうり	キャベツ たまねぎ とうもろこし	しょうが ほうれんそう	597 23.0
9(月)	☆	ごはん 		はっほうさい はるさめサラダ みかん	ぎゅうにゅう いか	ぶたにく なると	うずらたまご ハム	こめ でんぶん ごまあぶら	あぶら はるさめ ごま	さとう	にんじん はくさい チンゲンサイ みかん	しょうが たけのこ もやし キャベツ	たまねぎ しいたけ キャベツ	593 24.4
10(火)	○	とうもろこしごはん★ 		こまいのフライ◆ すいとん	ぎゅうにゅう あぶらあげ	こまい	とりにく	こめ こむぎこ	あぶら こめこ	マーガリン でんぶん	にんじん こまつな ねぎ	とうもろこし だいこん	たもぎだけ えのきだけ	592 21.6
11(水)	○	がたんらラーメン★ (ホットちゅうかめん) 		じゃがもち★ こまつなとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう なると	ぶたにく わかめ	たまご	ホットちゅうかめん でんぶん ごま	あぶら じゃがいも ごまあぶら	さとう マーガリン	にんじん えのきだけ きゅうり	はくさい ねぎ とうもろこし	たけのこ こまつな	608 22.3
12(木)	☆	あおなとハムのピラフ 		かぼちゃとひきにくのコロッケ マカロニツナサラダ	ぎゅうにゅう ツナ	ハム	ぶたにく	こめ マーガリン こむぎこ	あぶら マカロニ	さとう マヨネーズ	にんじん とうもろこし キャベツ	たまねぎ こまつな きゅうり	マッシュルーム かぼちゃ	587 19.6
13(金)	☆	むぎごはん 		ホキととうふのチリソースに こまつなとハムのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう とうふ	ホキ ハム	ぶたにく	こめ さとう ごまあぶら	むぎ でんぶん ごま	あぶら ごま	にんじん ねぎ カーボロ・ネロ もやし	たまねぎ にんにく こまつな	マッシュルーム しょうが きゅうり	603 28.2
16(月)	☆	むぎごはん 		カレーケールとふゆやさいのカレー◆ ひじきのサラダ マスカットゼリー	ぎゅうにゅう ツナ	とりにく	ひじき	こめ さつまいも マスカットゼリー	むぎ こむぎこ	あぶら さとう	にんじん しめじ にんにく きゅうり	たまねぎ りんごソース しょうが もやし	れんこん トマト カリノケール	620 19.1
17(火)	☆	キムチチャーハン 		こもちししゃもフライ にくいワンタンスープ	ぎゅうにゅう こもちししゃも	ぶたにく とりにく	たまご わかめ	こめ さとう	むぎ こむぎこ	あぶら でんぶん	にんじん たまねぎ ねぎ	はくさいキムチ にんにく こまつな	にら もやし	579 23.4
18(水)	☆	ピザトースト 	いちご ジョア	しろはなまめのシチュー かいそうサラダ	イチゴジョア ウィンナー かいそうミックス	ウィンナー しろはなまめ	チーズ とうにゅう	しよくパン じゃがいも ごま	あぶら こめこ ごまあぶら	さとう マーガリン	にんじん マッシュルーム ほうれんそう きゅうり	たまねぎ にんにく しめじ とうもろこし	あおピーマン にんにく トマト キャベツ	583 24.6
19(木)	☆	カーボロ・ネロいりおやこどん (ごはん) 		かぼちゃとだいずのあまからあげ◎ ゆずかあえ◎ <b>冬至メニュー</b>	ぎゅうにゅう だいず	たまご かつおぶし	とりにく	こめ でんぶん	あぶら	さとう	にんじん しいたけ こまつな	たまねぎ カーボロ・ネロ もやし	たけのこ かぼちゃ ゆず	632 27.7
20(金)	☆	ウィンナーのトマトふうみライス 		フライドチキン◎ ブロッコリーとカリフラワーのサラダ◆ セレクトケーキ◎ <b>クリスマスメニュー</b>	ぎゅうにゅう ウィンナー ツナ	とりにく	こめ でんぶん	あぶら こめこ	さとう	にんじん たまねぎ とうもろこし マッシュルーム ブロッコリー カリフラワー キャベツ	たまねぎ グリーンピース	とうもろこし トマト きゅうり	637 26.8	

※価格や出荷状況により、使用食材が変更になることがあります。 【★今月の郷土料理(北海道) ◆旬の食材 ◎行事食】

※マーガリンは、乳不使用のものを使用しています。 ・12月9日(月)、19日(木)は、馬宮米部会、2日(月)、5日(木)は、原田農園で生産された新米のコシヒカリになります。

※マヨネーズは、卵・乳不使用のものを使用しています。 上記以外のお米も新米の「彩のかがやき」になります。

## ◆12月21日(土)は冬至です◆

冬至かぼちゃを食べて、ゆず湯につかってみてはいかがですか？

冬至には、古来より運氣の上昇や健康を願い、さまざまな習慣が行われてきました。特に、食べ物に関するものが多く、「運盛り」と言って人参、大根、蓮根、いんげん、ぎんなん、きんかん、うどんなど「ん」のつくものを食べ、縁起を担っています。かぼちゃも「南京(なんきん)」といい、「ん」のつく食べ物です。また、北から南へ向かう事も意味するため、縁起がよいとされています。夏から秋にかけて収穫されたかぼちゃは、貯蔵させることにより甘みが増します。保存することにより追熟され、デンプンが糖質に変わるためです。冬の寒い時期、かぼちゃを食べることで、不足しがちなビタミン類などの栄養補給にもなります。また、冬至には、ゆず湯に入る風習もあります。香りの強いゆずを入れ、邪気払いをするためです。ゆずの皮に含まれる「クエン酸」の効果により、ひびやあかぎれなどを治す保湿効果もあります。給食では、19日に「かぼちゃと大豆のあまからあげ」とゆずを使った「ゆずかあえ」を提供する予定です。ぜひ、ご家庭でも冬至ならではの風習を行ってみてはいかがでしょうか。



## 12月の献立には、ヨーロッパ野菜をたくさん取り入れます。

2年生の児童のみなさんが、生活科の授業の一環として「仲町小さくすく農園」で、ヨーロッパ野菜を栽培しています。主に、カリノケール、カーボロ・ネロ、カリフラワーの3種類です。給食に「小さくすく農園」でとれた野菜を使用します。

- ①カリノケール…ケールの仲間ですが、苦味が少なく、カレーやシチューに入れると彩りがよくなり、ビタミン類もとることができます。
- ②カーボロ・ネロ…ケールの仲間。イタリア語で「黒(ネロ)キャベツ(カーボロ)」の意味。じっくり煮込むスープやみそ汁などにおいています。
- ③カリフラワー…カリフラワーの一種。茎が伸びて花束のようになる。茎の部分に甘みがあり、軽くゆでてサラダやトッピングなどにおいています。

