



12月きゅうしょくよていこんだてひょう

令和6年度
さいたま市立中島小学校

家庭数

日 (曜日)	こんだてめい	からだをつくるもと	はたらくちからのもと	からだのちょうしをととのえる	エネルギー kcal	たんぱく質 g
		あか	きいろ	みどり		
2 (月)	ごはん		ごはん		620	26.7
	しおマーボー豆腐 ポテトサラダ	とうふ、ぶたにく	あぶら、でんぶん じゃがいも、マヨネーズ(卵なし)、さとう	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 たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン		
3 (火)	どうもろこしごはん たらのユージンチーソースがけ どさんこじる	たら ぶたにく、とうふ、みそ	こめ、むぎ でんぶん、あぶら、さとう じゃがいも、あぶら、バター	コーン にんにく、しょうが、ねぎ ねぎ、もやし、にんじん、にんにく	637	29.3
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
4 (水)	もちむぎごはん じゃがいものそばろに なめだけあえ	ぶたにく のり	こめ、もちむぎ じゃがいも、あぶら、さとう、でんぶん さとう	たまねぎ、にんじん、しょうが、グリーンピース こまつな、キャベツ、もやし、えのきだけ	616	24.3
	ヨーグルト ぎゅうにゅう	ヨーグルト ぎゅうにゅう				
5 (木)	タコライス (むぎごはん) チーズサラダ	だいず、ぶたにく チーズ	あぶら こめ、むぎ あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、あおピーマン キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ	607	28.2
	きのこのスープ ぎゅうにゅう	ベーコン ぎゅうにゅう	でんぶん	もやし、たまねぎ、しめじ、えのきだけ、たもぎだけ、こまつな		
6 (金)	あげパン(ココア) (ソフトフランスパン) とうふのスープに ミックスサラダ		あぶら、ココア、さとう ソフトフランスパン(乳卵なし) あぶら、でんぶん じゃがいも、あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、かぶ(ね、は)、ちんげんさい キャベツ、きゅうり、コーン	589	25.8
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
9 (月)	ごはん いりとうふ きりぼしだいこんのこまつあえ	とうふ、とりにく、たまご	こめ さとう、あぶら さとう、ごま	しょうが、にんじん、たまねぎ、ねぎ、たけのこ、しいたけ きりぼしだいこん、にんじん、こまつな	630	27.7
	りんご ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		りんご		
10 (火)	スタミナみそラーメン (ちゅうかめん) ししゃものごまフライ	ぶたにく、みそ ししゃもごまフライ	あぶら ちゅうかめん(乳卵なし) あぶら	にんにく、しょうが、にんじん、もやし、キャベツ、にら だいこん、きゅうり、コーン	604	28.0
	かいそうサラダ ぎゅうにゅう	かいそうミックス ぎゅうにゅう	さとう、あぶら、ごま			
11 (水)	ターメリックライス とりにくのクリームに ピーンスサラダ	とりにく、ぎゅうにゅう ぎんときまめ、ひよこまめ、だいず	こめ、あぶら あぶら、じゃがいも、こめ、バター あぶら、さとう	にんじん、キャベツ、たまねぎ、グリーンピース きゅうり、キャベツ、たまねぎ	600	24.8
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				

ほっかいどうの
いよいよ

～北海道の料理～
 ほっかいどう 12/3は、北海道の料理を提供し
 ます。北海道の美味しいコーンを
 使用したどうもろこしご飯に、北
 海道で漁獲量の多い助宗たらを使
 い、人気のユージンチーソースを
 をかけた魚料理、北海道特産の
 じゃが芋がたくさん入った味噌汁
 にバターが風味が美味しい道産子
 汁です。道産子とは、北海道で生
 まれたものや人のことを言うよう
 です。北海道料理を食べて、心も
 からだ
 体もボカボカになってくれると
 うれしいです。

～慈姑(くわい)～
 「くわい」は、その形から「芽が
 出る」といわれ、縁起の良い食材
 として正月のお節料理に使われま
 す。芋のような食感とほろ苦い味
 が特徴です。埼玉県は全国2位の
 出荷量を誇ります。さいたま市緑
 区、岩槻区はくわいの産地です。
 12/12の給食で使用するくわい
 は、緑区にある小松菜農家・若谷
 さんのものです。味付けごはん
 使用しますので、味わって食べま
 しょう。



日 (曜日)	こんだてめい	からだをつくるもと		からだのちょうしをととのえる		エネルギー kcal	たんぱく質 g
		あか	きいろ	みどり	みどり		
12 (木)	くわいごはん	とりにく、あぶらあげ	こめ、あぶら、さとう	にんじん、くわい	637	29.4	
	ぶりのてりやき	ぶりてりやき		かぶ(ね、は)、ぎゅうり			
	あさづけ			にんじん、中島小産だいこん、ごぼう、こまつな、ねぎ			
	とくせいとんじる	ぶたにく、とうふ、みそ	こんにやく、さつまいも、あぶら				
13 (金)	スイーツポテト	とうにゅう	さつまいも、マーガリン(乳なし)、さとう、こま		622	26.2	
	ポークビーンズ	ベーコン、ぶたにく、だいず	じゃがいも、あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、にんにく、トマト			
	さわやかサラダ		あぶら	キャベツ、ぎゅうり、なつみかん、たまねぎ			
	ごはん	ホキ	さとう、じゃがいも、こんにやく、あぶら、でんぶん	にんじん、たまねぎ、たけのこ、ちんげんさい			
16 (月)	ちゅうかあえ	わかめ	あぶら、さとう、こま	もやし、ぎゅうり、だいこん	605	22.7	
	ベビーパン			パン			
	シーフードスパゲッティ	いか、えび、あさり、ベーコン	スパゲッティ、あぶら	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ピーマン、にんにく、トマト			
	やさしいチップスサラダ		じゃがいも、あぶら、さとう	れんこん、こまつな、キャベツ、にんじん、たまねぎ			
17 (火)	クレープ		クレープ(乳、卵、小麦なし)		627	24.9	
	わかめごはん	わかめ	こめ、むぎ、こま	たまねぎ			
	てづくりとうふハンバーグ	とうふ、とりにく	でんぶん、こめ、あぶら、さとう	ごぼう、にんじん、ねぎ、こまつな			
	こんさいのみそしる	ぶたにく、みそ	さつまいも、あぶら				
19 (木)	もちむぎごはん		こめ、もちむぎ		621	19.4	
	とうじカレー	ミートボール(乳、卵、小麦なし)、チーズ	あぶら、こめ、バター、さとう	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、いんげん、セロリ、りんご、にんにく、しょうが、トマト			
	こまつなとわかめのサラダ	わかめ	さとう、あぶら、こま	こまつな、ぎゅうり、コーン			
	みかん			みかん			
20 (金)	まるパンスライス		まるパン(乳、卵なし)		659	26.8	
	あまからチキンタツタ	とりにく	でんぶん、あぶら、さとう、こま	たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマト、にんにく			
	ABCスープ	ベーコン、しろいんげんまめ	マカロニ、あぶら、さとう	キャベツ、あかピーマン、ぎゅうり、コーン、カリフラワー、たまねぎ			
	クリスマスサラダ		あぶら、さとう				
	ぎゅうにゅう、セレクトケーキ		セレクトケーキ(乳、卵、小麦なし)		へいきん	621	26.4

- ※ お箸を毎日もって来てください。
- ※ 献立表の栄養価は、中学年のものを表示してあります。
- ※ 献立は、都合により変更することがあります。
- ※ 本校で使用する小松菜は地場産を使用しています。さいたま市緑区にある若谷農園さんから購入しており、とても新鮮で立派な小松菜です。
- ※ HPIに、毎日の献立写真と給食レシポを随時掲載していますので、是非ご覧ください。

～もうすぐ冬至だよランチ～
 今年の「冬至」は12/21です。冬至とは、1年の中で昼が最も短く、夜が最も長い日です。連日気温上昇、無病息災を願って世界各地で祝祭が行われていたそうです。日本では、冬至に、南瓜を食べる習慣があります。12/19は「もうすぐ冬至だよ！ランチ」を設定し、みんなの大好きなカレーに、栄養満点の南瓜を入れた冬至カレーを提供します。たくさん食べて、楽しい冬休みを元気に迎えましょう♪

～クリスマスランチ～
 2学期最終日はクリスマスランチを提供します。皆さんの大好きな照焼チキンをパンに挟んで、セルフ「チキンタツタバーガー」を作ります。さいたま市産のヨーロッパ野菜「カリフラワー」が入った色鮮やかなサラダと、真っ赤なABCスープで、クリスマス気分がアップしますね◎
 クリスマスケーキは、皆さんが事前に味を選んだケーキなので楽しんでくださいね★
 残さず食べて楽しい冬休みを迎えてください。新年も元氣な顔で会いましょう。

