



日(曜)	こんだて			おもな食品とそのはたらき			エネルギー kcal	たんぱく質 g
	主食	牛乳	おかず (副食)	赤☆血や肉になるもの	黄☆熱や力になるもの	緑☆体の調子を整えるもの		
3(月)	ツナとコーンのピラフ		かぼちゃコロック ABCマカロニスープ	豚肉 まぐろ 鶏肉 牛乳	ごはん オリーブ油 パン粉 でんぶん 小麦粉 砂糖 油 マカロニ	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ にんにく キャベツ かぶ かぼちゃ	624	20.5
4(火) ○	麦ごはん		豆腐チゲ 海藻サラダ	豚肉 とうふ 海藻 牛乳	麦ごはん ごま ごま油 砂糖	にら はくさい もやし にんじん しめじ えのきたけ ながねぎ にんにく しょうが だいこん きゅうり とうもろこし	576	26.5
5(水) ○	さつまいもごはん		カレイの立田揚げ みそけんちん汁	カレイ 鶏肉 とうふ みそ 牛乳	ごはん さつまいも ごま さといも 小麦粉 砂糖 油 でんぶん	だいこん にんじん こんにやく ほうれんそう ながねぎ ごぼう しょうが	583	23.2
6(木)	麦ごはん		冬野菜カレー こんにやくサラダ	鶏肉 わかめ 牛乳	麦ごはん でんぶん さつまいも 小麦粉 砂糖 油 ごま	たまねぎ にんじん ごぼう れんこん トマト にんにく しょうが こんにやく だいこん きゅうり とうもろこし	635	18.9
7(金) ○	麦ごはん		鶏そぼろ丼 はたはたのから揚げ せんべい汁	鶏肉 はたはた 牛乳	麦ごはん 南部せんべい ごま でんぶん 砂糖 油	れんこん しょうが ごぼう にんじん まいたけ はくさい ながねぎ こんにやく	639	26.1
はたはたは、秋田県の県魚です。せんべい汁は、青森県八戸市の郷土料理です。								
10(月) ○	麦ごはん		油麩のたまごとじ ゆかり和え みかん	鶏卵 鶏肉 生揚げ 牛乳	麦ごはん 麩(小麦粉) じゃがいも 砂糖 油	たまねぎ にんじん ゆかり ほししいたけ グリンピース キャベツ きゅうり みかん	623	23.2
油麩(あぶらふ)とは、宮城県北部の登米(とめ)地方に昔から伝わる食材で、小麦粉のグルテンを揚げて作った揚げ麩です。								
11(火) ○	とうふめし		あじの西京揚げ ごまみそ和え	あじ みそ とうふ 牛乳	ごはん ごま 砂糖 油	にんじん しめじ まいたけ こまつな キャベツ にんじん	598	25.3
豆腐めしとは、鳥取県や島根県の郷土料理で、冬至の前に作られる家庭料理です。乾煎りした豆腐と野菜の炊き込みご飯です。								
12(水) ○	カレーうどん		くわいのから揚げ 小松菜とわかめのサラダ	豚肉 わかめ 牛乳	うどん くわい 小麦粉 でんぶん 砂糖 油 ごま	たまねぎ にんじん にんにく しょうが ながねぎ こまつな きゅうり とうもろこし	615	25.9
さいたま市内で作られたくわいが登場します。小さめのくわいを素揚げしていただきます。								
13(木)	フラワーロール パン		チキンピーズ マカロニサラダ	鶏肉 だいず 牛乳	フラワーロールパン じゃがいも マカロニ 砂糖 油	たまねぎ にんじん にんにく グリンピース トマト キャベツ きゅうり とうもろこし	622	25.8
14(金) ○	れんこんごはん		ししゃもフライ かぶの浅漬け	鶏肉 油揚げ ししゃも 牛乳	ごはん パン粉 小麦粉 砂糖 油 でんぶん	ごぼう れんこん かぶ にんじん きゅうり	591	21.1
17(月)	ココア揚げパン		じゃがいものスープ煮 ツナサラダ	鶏肉 まぐろ 牛乳	コッペパン じゃがいも マカロニ 砂糖 油	たまねぎ にんじん キャベツ だいこん きゅうり とうもろこし	645	22.8
18(火) ○	麦ごはん		ぶりフライ かぼちゃのみそ汁 ゆず入りおひたし	鶏肉 ぶり 油揚げ みそ 牛乳	麦ごはん 小麦粉 パン粉 砂糖 油	かぼちゃ こまつな たまねぎ にんじん はくさい ながねぎ ごぼう しめじ もやし ゆず	612	24.1
食育の日♪ 22日の冬至にちなんで、かぼちゃとゆずを使った冬至メニューです。								
19(水)	パエリア	オレンジ ジュース	フライドチキン クリスマスサラダ チョコムース	えび いか あさり 鶏肉 豆乳	ごはん オリーブ油 小麦粉 砂糖 油 チョコムース	パプリカ とうもろこし トマト たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム ピーマン ブロッコリー キャベツ きゅうり オレンジジュース	660	19.6
ちょっと早いクリスマスメニュー★								

- ・献立は、学校行事や食材料等の都合により変更になる場合があります。ご了承ください。
- ・○は、箸を使う日です。忘れずに持ってきてください。



平均栄養量	エネルギー kcal	たんぱく質 g
	617	23.3



冬至とは、1年で一番昼が短くなる日のことです。この日は、昔からゆず湯に入って、かぼちゃを食べる風習があります。これは、かぼちゃを食べるとカゼをひきにくくなるいい伝説があるからです。実際にかぼちゃは、ビタミンAが豊富で、風邪の予防になります。本来かぼちゃの旬は夏ですが、長期保存が効くことから、冬に栄養をとるための昔の人の知恵です。



また、冬が旬のゆずは、香りが強く、強い香りのもとには邪気がおこらないという考えがありました。ゆずは、実るまでに長い年月がかかるので、長年の苦労が実りますようにとの願いも込められています。もちろんゆず湯には、血行をよくする働きがあり、体を温めて風邪の予防になります。今年の冬至は、12月22日です。かぼちゃを食べ、お風呂にゆずを浮かべてリラックスしてみたいかがでしょうか。

