



# 12月学校給食予定献立表

平成29年度  
さいたま市立木崎小学校

【8日】『くわい』には芽があり、「芽がのびる」と言われ、縁起のよい物として食べられていて、お正月のおせち料理にはかかせないものです。また、さいたま市での生産が盛んに行われており、全国的にも有名な特産物です。しゃべこと汁は岩手県の郷土料理で大根、人参、ごぼう、こんにゃくなどをしょうゆ仕立てのだし汁で煮たものです。しゃべことは談話のことで、鍋が煮える音をしゃべる声にたとえたとも、井戸端に材料を持ち寄りおしゃべりしながら作ったからとも言われています。

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)	血や肉や骨になる食品(赤)	熱やはたらく力になる食品(黄)	体の調子をととのえる食品(緑)		
1	金	れんこんごはん		いかのかりん揚げ ほうれん草とゆばのおひたし	牛乳 豚肉 いか 油揚げ ゆば	米 油 砂糖 でん粉	にんじん ごぼう れんこん もやし ほうれんそう	592	26.8
4	月	むぎごはん		マーボー豆腐 春雨サラダ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	米 麦 油 砂糖 でん粉 はるさめ ごま	にんにく しょうが しいたけ たけのこ ねぎ にんじん たまねぎ だいこん こまつな きゅうり	615	26.2
5	火	ツイストパン		豆とシーフードのトマト煮 フレンチサラダ	牛乳 いか あさり ひよこ豆 えび 白いんげん豆	ツイストパン 油 じゃがいも 砂糖	たまねぎ にんじん キャベツ トマト きゅうり みかん	630	25.7
6	水	ナポリタン		フライドポテト コーンサラダ	牛乳 ハム チーズ	スパゲティ 砂糖 油 じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり にんにく ピーマン マッシュルーム トマト とうもろこし	556	20.9
7	木	むぎごはん		生揚げと豚肉のみそ煮 からし和え	牛乳 生揚げ 豚肉 みそ	米 砂糖 油	にんじん たけのこ たまねぎ しょうが ピーマン こまつな もやし ねぎ	621	26.4
8	金	くわいごはん		さばの香味焼き しゃべこと汁	牛乳 油揚げ 鶏肉 さば 豆腐	米 油 砂糖 じゃがいも こんにゃく	にんじん くわい ごぼう ねぎ だいこん	600	27.2
11	月	ごはん		油ふの卵とじ ごま和え みかん	牛乳 鶏肉 生揚げ 卵	米 砂糖 油 ごま じゃがいも 油ふ	にんじん たまねぎ えのき グリンピース もやし こまつな キャベツ みかん	628	23.6
12	火	子供パン		白花豆のシチュー 海藻サラダ	牛乳 白花豆 鶏肉 ベーコン わかめ チーズ	パン 油 砂糖 小麦粉 バター じゃがいも	にんじん たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり とうもろこし グリンピース	650	23.8
13	水	わかめうどん		大豆と小魚とナッツのから揚げ なめたけ和え	牛乳 鶏肉 大豆 油揚げ わかめ かえり煮干し	地粉うどん 油 砂糖 カシューナッツ でん粉 ごま	にんじん たけのこ ねぎ しいたけ えのき こまつな もやし キャベツ	633	28.7
14	木	冬野菜カレー (麦ごはん)		小松菜とわかめのサラダ	牛乳 鶏肉 チーズ わかめ	米 麦 油 バター さといも 小麦 砂糖 ごま	たまねぎ にんじん だいこん れんこん こまつな トマト きゅうり にんにく しょうが セロリー とうもろこし	595	19.6
15	金	菜飯		ホキのゆずみそかけ けんちん汁	牛乳 ホキ みそ 豆腐	米 油 こんにゃく 砂糖 でん粉 ごま じゃがいも	ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな えのき	586	23.8
18	月	ごはん		いわし立田揚げ かぼちゃのいとこ煮 五色和え	牛乳 いわし あずき	米 油 砂糖 でん粉	にんじん キャベツ かぼちゃ こまつな もやし とうもろこし	609	20.6
19	火	むぎごはん		すき焼き風煮 おひたし	牛乳 豚肉 とうふ	米 麦 油 砂糖 しらたき	にんじん はくさい えのき ねぎ しめじ こまつな もやし	576	26.1
<b>毎月19日は食育の日『早寝・早起き・朝ごはん』デー</b>									
20	水	パエリア		クリスピーチキン クリスマスサラダ セレクトケーキ	牛乳 鶏肉 えび あさり ハム いか	米 油 バター 砂糖 小麦粉	たまねぎ にんじん ブロッコリー とうもろこし きゅうり にんにく ピーマン トマト	629	27.0
<b>平均栄養価</b>								<b>609</b>	<b>24.7</b>

※学校行事・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。

体が温まるよ!!

## なべ料理のすすめ



なべ料理は、寄せなべや水炊きなどのほか、地域に伝えられているものなど、さまざまな種類が楽しめます。また、一般的に肉や魚、野菜などたくさんの食材を使うことが多く、不足しがちな野菜もたくさん食べることができます。みんなで食べれば体だけでなく心もほかほかに温まります。食卓になべ料理をぜひ取り入れましょう。

## 寒い冬を乗り切るための食事のとり方

寒い朝でも朝食をとると体が温まるため、きちんと朝食をとりましょう。また、寒さに対する抵抗力をつけるため、肉や魚に多く含まれるたんぱく質のほか、ビタミンAやビタミンCを多く含む食品もとるようにしましょう。

