



日	曜	こんだて		つかわれているしょくひん			えいようか		
		しゅしょく	牛乳	おかず	たいおんやちからになるたべもの	ち・にく・ほね・はをつくるたべもの	からだののしょうしをととのえるたべもの	エネルギー(キロカロリー)	たんぱく質(グラム)
2	月	ごはん 		しせんどうふ えのきとわかめのナムル	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とろろ わかめ	にんにく しょうが ねぎ えのき たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ もやし こまつな	591	25.2
3	火	ライスボールパン 		コールラビとカリフラワーのシチュー グリーンサラダ	パン あぶら さとう さつまいも バター こむぎこ	ぎゅうにゅう とりくに ベーコン チーズ ちゅうりぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ こまつな コールラビ カリフラワー しめじ キャベツ ブロッコリー きゅうり	583	20.9
2年生が植えたヨーロッパ野菜「コールラビとカリフラワー」の収穫を祝い、献立にとりいれました。									
4	水	そばろのまぜごはん 		ホタテフライ せんべいじる	こめ あぶら さとう こむぎこ パンこ なんぶせんべい	ぎゅうにゅう とりくに ホタテ	れんこん しょうが はくさい えだまめ だいこん ごぼう ねぎ にんじん	566	22.5
青森県産のホタテを使った「ホタテフライ」と郷土料理の「せんべい汁」を取り入れました。									
5	木	ごまかおるたんたんめん 		コロコロだいがくいも みかん1/2	めん さとう あぶら ごまあぶら はちみつ ごま でんぶん さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく しろいんげんまめ とうにゅう	しょうが にんにく にんじん たけのこ ほししいたけ ねぎ チンゲンサイ みかん	685	25.5
6	金	あおなとハムのピラフ 		いかなゲツト やさいスープ	こめ あぶら さとう パンこ こむぎこ でんぶん バター じゃがいも	ぎゅうにゅう いか だいでずこ ハム ベーコン	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム こまつな キャベツ	583	20.2
9	月	ごはん 		てづくりのりのつくだに にくどうふ おひたし	こめ あぶら さとう	ぎゅうにゅう のり とろろ ぶたにく	たまねぎ にんじん しらたき ねぎ しょうが はくさい ほうれんそう もやし	594	26.2
10	火	まぜこみピビンパ 		わかさぎフリッター ワンタンスープ	こめ あぶら さとう ごまあぶら こむぎこ でんぶん こめこ ワンタン	ぎゅうにゅう ぶたにく わかさぎ あおさ	にんにく もやし だいこん にんじん こんにやく こまつな たまねぎ えのき なら ねぎ	577	20.7
11	水	ポロネーゼスパゲティ 		シナモンポテト こんにやくサラダ ヨーグルト	スパゲティ さとう あぶら バター さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマト きゅうり こんにやく キャベツ	631	21.6
12	木	はちみつパン 		さかな(ホキ)のマーマレードソース ミネストローネスープ	パン あぶら さとう でんぶん マーマレードジャム じゃがいも マカロニ はちみつ	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン	にんにく たまねぎ トマト セロリ にんじん キャベツ	603	22.8
13	金	わかめじゃこごはん 		とりのからあげ こしねじる みかん1/2	こめ あぶら さとう でんぶん こめこ	ぎゅうにゅう わかめ ちりめんじゃこ とりにく ぶたにく	しょうが にんにく にんじん だいこん こんにやく ねぎ しいたけ みかん	614	26.5
群馬県の名産品「こ=こんにやく」「し=しいたけ」「ね=ねぎ」を使用した汁で、群馬県郷土料理の「こしね汁」と呼ばれています。									
16	月	ごはん 		なまあげとキムチのいために えのきとわかめのナムル	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ わかめ	にんじん たまねぎ こまつな はくさいキムチ なら もやし えのき にんにく	596	24.7
17	火	ごはん 		たまごいやながわふうどん こもちししゃものフリット いそかあえ	こめ あぶら さとう でんぶん こむぎこ こめこ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご あおさ こもちししゃも のり	ごぼう たまねぎ こまつな さやえんどう キャベツ もやし	647	26.1
18	水	ごはん 		だいこんとりにくのカレー てづくりふくじんづけ みかん1/2	こめ あぶら さとう こむぎこ バター	ぎゅうにゅう とりくに チーズ	たまねぎ だいこん セロリ にんにく しょうが アップルソース トマト きゅうり れんこん みかん	602	21.5
19	木	くわいごはん 		さかな(さわら)のたつたあげ ほうとうじる	こめ あぶら さとう でんぶん ほうとう	ぎゅうにゅう とりくに あぶらあげ さわら ぶたにく とうにゅう	にんじん くわい しょうが しめじ はくさい かぼちゃ だいこん	682	29.6
さいたま市緑区の若谷農園の「くわい」です。芽がでますようにと、お正月に食べる食材です。さいたま市郷土料理。 12月22日(木)は、冬至です。冬至にはかぼちゃを食べる風習があります。少し早いですが、給食でもかぼちゃを味わってください。									
20	金	こどもパン 		チキンのコーンフレークやき ABCスープ クリスマスサラダ クリスマスケーキ(乳・卵なし)	パン あぶら さとう パンこ コーンフレーク じゃがいも マカロニ こめこ いちごジャム	ぎゅうにゅう とりくに チーズ ベーコン とうにゅう	たまねぎ にんじん だいこん キャベツ ブロッコリー きゅうり コーン あかピーマン	699	30.5
少し早いクリスマス献立です。2学期最後の給食をクラスで楽しんでくださいね(^_^)									

へいせんえいようか 617 24

・献立は、都合により変更することがありますので、御了承ください。



ゆず湯



冬至にお風呂にゆずを浮かべて入る「ゆず湯」は、ゆずの強い香りで邪気(悪いもの)を追いはらいます。ゆずには体を温め、風邪を予防する効果があります。



かぼちゃ



かぼちゃは長期間保存できる上に、栄養が減りにくいので、昔、野菜が不足する冬の時期には重宝して食べられていたそうです。かぼちゃに含まれるビタミンは、目や鼻の粘膜を強くし、風邪を予防してくれます。





