

家庭数

12月 よていこんだて表

平成30年度 さいたま市立春岡小学校

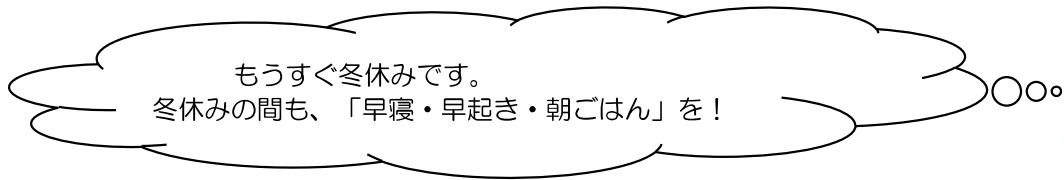
日(曜)	献立名			主な食品			エネルギー
	主食	牛乳	おかず	力や熱になる(黄)	血や筋肉をつくる(赤)	体の調子をよくする(緑)	
3日(月)	☆れんこんご飯		さばのおかか煮 みそ汁	米 油 砂糖	牛乳 豚肉 油あげ さば かつお節 豆腐 わかめ みそ	れんこん ごぼう にんじん こまつな たまねぎ ねぎ	622kcal 26.6g
4日(火)	白飯		肉じゃが ごま和え みかん	米 じゃがいも 油 砂糖 ごま	牛乳 豚肉	たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん キャベツ ほうれんそう みかん	633kcal 21.7g
5日(水)	ナン		キーマカレー コールスローサラダ 豆乳プリン	小麦粉 米粉 砂糖 油 水あめ	牛乳 鶏肉 ひよこ豆 豆乳	たまねぎ にんじん 青ピーマン にんにく しょうが トマトピューレ キャベツ 赤ピーマン とうもろこし	611kcal 26.9g
6日(木)	白飯		生揚げと豚肉のみそ煮 磯香和え	米 油 砂糖	牛乳 生揚げ 豚肉 みそ のり	にんじん たけのこ たまねぎ しょうが ねぎ 青ピーマン ほうれんそう キャベツ	634kcal 26.1g
7日(金)	白飯		八宝菜 春巻き	米 でん粉 油 小麦粉 ごま油 水あめ	牛乳 豚肉 えび いか うすらの卵	しょうが にんじん たまねぎ はくさい たけのこ 干しいたけ チンゲンサイ キャベツ きくらげ	679kcal 23.7g
10日(月)	白飯		ホキのごまみそかけ 豚汁 みかん	米 でん粉 油 砂糖 ごま さといも	牛乳 ホキ みそ 豚肉 豆腐	ごぼう にんじん こんにゃく だいこん ねぎ みかん	687kcal 28.5g
11日(火)	☆わかめご飯		和風ハンバーグ すまし汁	米 油 砂糖 でん粉	牛乳 わかめ 鶏肉 豚肉 豆腐	たまねぎ だいこん しょうが ほうれんそう にんじん	567kcal 24.7g
12日(水)	カレーうどん (地粉うどん)		信田煮 昆布和え	地粉うどん 砂糖 油 小麦粉 はるさめ	牛乳 豚肉 油揚げ たら ひじき 昆布	たまねぎ にんじん にんにく しょうが ねぎ キャベツ ほうれんそう きゅうり	619kcal 23.9g
13日(木)	白飯		野菜の炒り煮 メンチカツ	米 砂糖 油 小麦粉	牛乳 鶏肉 豚肉	れんこん ごぼう にんじん こんにゃく 干しいたけ たけのこ さやいんげん たまねぎ	675kcal 24.6g
14日(金)	ツイストパン		ポトフ コーンサラダ	パン じゃがいも 油 砂糖	牛乳 ウィナー	たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ きゅうり とうもろこし	634kcal 20.3g
17日(月)	白飯		ジャージャン豆腐 ナムル	米 油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	牛乳 生揚げ 豚肉 みそ	干しいたけ にんじん ねぎ たけのこ キャベツ しょうが にんにく もやし きゅうり ほうれんそう	633kcal 26.6g
18日(火)	☆こぎつね寿司		ぶりの幽庵焼き すいとん	米 砂糖 油 ごま 小麦粉 でん粉	牛乳 油あげ 鶏肉 ぶり 豚肉	にんじん さやえんどう ゆず だいこん たまねぎ かぼちゃ	659kcal 28.4g
19日(水)	フラワーロール		とりのからあげ かぼちゃのシチュー いちごのデザート	パン 油 でん粉 じゃがいも バター 小麦粉 水あめ	牛乳 鶏肉 ベーコン スキムミルク 豆乳 大豆粉	にんじん たまねぎ かぼちゃ いちご	714kcal 28.0g

今月の平均栄養価：エネルギー 644kcal たんぱく質 25.4g 食塩 2.5g
所要栄養量の基準：エネルギー 640kcal たんぱく質 24.0g 食塩 2.5g未満

・☆印は、給食室で炊くご飯です。
・天候等による食材調達の変動により、献立が変更になることがあります。
あらかじめ、ご了承ください。

☆☆12月のこんだて☆☆

- ☆11日(火) なかよし学級で給食を食べる、「なかよし給食」の日です。
- ☆18日(火) 22日は冬至です。少し早い冬至メニューとして、ゆずを使った「ぶりの幽庵焼き」、かぼちゃが入った「すいとん」が出ます。
- ☆19日(水) クリスマスメニューとして、とりのからあげ、クリスマスのパッケージのいちごのデザートが出ます。22日の冬至にちなんで、汁物はかぼちゃのシチューにしました。



★裏面に給食レシピを掲載しました。

磯香和え

栄養士のおすすめポイント

- ・ほうれんそうは、霜が降りるころになると、甘みが増し、よりおいしくなります！
給食で人気の一品です。

材料（4人分）

- | | | | | | |
|---------|---|------|-------|---|------|
| ・ほうれんそう | … | 150g | ・しょうゆ | … | 小さじ2 |
| ・キャベツ | … | 150g | ・焼きのり | … | 1/4枚 |

作り方

- 下処理： ほうれんそう ゆでて冷まし、長さ3cm位に切る
 キャベツ 厚めのせん切りにし、ゆでて冷ましておく
 ※ 野菜は、水気をよく切っておく
 焼きのり 細く切る

- ① ほうれんそうときゃべつを混ぜ合わせる。
- ② ①をしょうゆと焼きのりで和える。

野菜を、小松菜やもやしに代えても、
おいしくできます！