

12がつ きゅうしょくこんだてひょう

ひょうび	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	きいろのたべもの		あかのたべもの		みどりのたべもの		えいようか	
				ちから・ねつになる	ち・にく・ほねになる	からだのしょうじをとのえる	エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (g)			
1 (すい)	むぎごはん		あつあげとうすらのたまごのあますにかいそうサラダ	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう こま	ぎゅうにゅう ぶたにく うすらのたまご かいそうミックス あつあげ	にんにく たまねぎ たけのこ チンゲンサイ だいこん きゅうり とうもろこし にんじん	640	24.7			
2 (もく)	さきたま ライスボール		サーモンチャウダー ビーンズサラダ	こむぎこ パター あぶら さとう こめ ジャがいも	ぎゅうにゅう さけ ベーコン だいす ひよこまめ ショア たまご スキムミルク	たまねぎ にんじん マッシュルーム きゅうり キャベツ	568	22.0			
3 (きん)	運動会のため、給食はありません。										
6 (げつ)	わかめごはん		きらず とんじる みかん	こめ あぶら さとう こんにゃく	ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ とうふ ぶたにく とうにゅう みそ おから	にんじん ながねぎ ごぼう ほししいたけ だいこん こまつな みかん	589	22.1			
7 (か)	デニッシュ		じゃがいものミートソースあえ ひじきのマリネ	こむぎこ ジャがいも あぶら	ぎゅうにゅう ひじき ハム ぶたひきにく チーズ スキムミルク	にんじん たまねぎ にんにく マッシュルーム だいこん きゅうり	557	19.6	3年生、社会科見学です。(お弁当です。)		
8 (すい)	やきにく チャーハン		たちうおフライ トックスープ	こめ あぶら パンこ こむぎこ でんぶん トック こま	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とりにく たちうお	にんにく しょうが にんじん ビーマン りんご こまつな たまねぎ ながねぎ	585	26.3			
9 (もく)	むぎごはん		ごもくとうふ いそあえ	こめ あぶら さとう こまあぶら	ぎゅうにゅう みそ ちくわ やきとうふ ぶたにく きざみのり	にんじん たけのこ ほうれんそう もやし ながねぎ	602	27.1			
10 (きん)	みそらーめん		はるまき こまつなとわかめのサラダ	こむぎこ ごまあぶら あぶら こま はるさめ でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	しょうが にんにく もやし ながねぎ たけのこ キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん こまつな たまねぎ ほししいたけ	686	26.0			
13 (げつ)	むぎごはん		あぶらふのたまごとじ ゆずのかあえ	こめ むぎ さとう あぶら ジャがいも あぶらふ	ぎゅうにゅう とりにく たまご あつあげ	たまねぎ にんじん しめじ きゅうり だいこん ゆず	620	24.2			
14 (か)	こぎつねずし		くわいのからあげ ごじる	こめ さとう こま こんにゃく あぶら	ぎゅうにゅう だいす みそ とうふ あぶらあげ	にんじん きぬさや だいこん ながねぎ こまつな	590	21.3			
15 (すい)	ココアアーモンド あげパン		はくさいとにくだんごのスープ コーンサラダ	こむぎこ アーモンド フラニユール とうふ さとう でんぶん パンこ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とりにく スキムミルク	はくさい にんじん しめじ キャベツ きゅうり とうもろこし ながねぎ こまつな たまねぎ	601	22.3			
16 (もく)	むぎごはん		チキンカレー てづくりふくじんづけ	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら バター こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ チーズ	にんじん たまねぎ りんご にんにく しょうが れんこん きゅうり だいこん	624	21.0			
17 (きん)	むぎごはん		じゃがマーボー ナムル	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう こまあぶら でんぶん こま	ぎゅうにゅう みそ ぶたひきにく	しょうが ながねぎ きゅうり たけのこ にんじん ほししいたけ たまねぎ ほうれんそう もやし	599	19.8			
20 (げつ)	くわいごはん		わかさぎフライ かきたまじる ヨーグルト	こめ あぶら パンこ こむぎこ でんぶん さとう	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ たまご わかめ わかさぎ ヨーグルト	くわい にんじん こまつな ながねぎ	578	23.3			
21 (か)	むぎごはん (ふりかけ)		ほっけのしおやき かぼちゃいりすいとん	こめ むぎ あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ほっけ ぶたにく あぶらあげ のり	こまつな だいこん しめじ にんじん かぼちゃ	584	25.6			
22 (すい)	リースパン (プレーン)		フライドチキン ABCスープ クリスマスサラダ さんしょくデザート	こむぎこ さとう あぶら マカロニ じゃがいも でんぶん マーガリン かんてん みずあめ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ	たまごたけ たまねぎ にんじん トマト きゅうり ブロッコリー あかビーマン にんにく しょうが	638	23.4			
<ul style="list-style-type: none"> ・食中毒予防のため、果物（付け合わせのトマトを含む）以外はすべて加熱調理しています。 ・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。 										エネルギー たんぱくしつ 597 kcal 23.2 g	

<12月の給食について>

12月 2日(木) サーモンチャウダー・・・北欧風でサーモンの風味を生かして、野菜たっぷりで作ります。

6日(月) きらず・・・おからを使った煮ものです。包丁で切らずに料理できることが名前の由来です。埼玉県は、かつて各地で大豆が生産されました。

21日(火) かぼちゃ入りすいとん・・・冬至の日に合わせて、かぼちゃを使ったすいとんを手作りします。