

12がつ きゅうしょくこんだてひょう

校庭の葉は落ち、いよいよ冬本番がやってきました。今月は11月に続き、さいたま市でとれた小松菜やくわいを学校給食に積極的に取り入れています。寒くなりますが、適度な換気と基本的な感染症対策を心がけ、体調管理に引き続き気をつけていきましょう。

先日は、シェフ給食についてのアンケートにご協力いただき、ありがとうございます。裏面に、結果をまとめましたので、ご覧ください。

ひょうひ	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	からだのちょうしをととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
1 (もく)	こんぶごはん		くわいのからあげ かわじまごじる	こめ あぶら こんにゃく	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ こんぶ とうふ だいず	しょうが にんじん すいき こまつな はくさい ながねぎ	539	19.2	
2 (きん)	ふりかえ休日のため、学校はありません。								
5 (げつ)	ごはん		ぶりのてりやき のっぺいじる しおこんぶあえ	こめ さとう あぶら こんにゃく さとう さといも ごまあぶら こま	ぎゅうにゅう ぶり やきちくわ しおこんぶ	ごぼう ほししいだけ にんじん れんこん かぶ きゅうり キャベツ ながねぎ	594	24.2	
6 (か)	むぎごはん		いかのかりんあげ やさいとたまごのスープ みかん	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう いか ぶたにく たまご	にんじん たまねぎ しめじ はくさい こまつな みかん	576	28.1	
4年生、社会科見学です。									
7 (すい)	ナッツいり ちゅうかたきこみ ごはん		きびなごサクサクあげ ワンタンスープ	こめ むぎ あぶら こまあぶら さとう カシューナッツ こむぎこ でんぶん	ぎゅうにゅう きびなご ぶたにく とりにく みそ	たけのこ にんじん もやし ながねぎ こまつな しょうが ほししいだけ	583	22.3	
8 (もく)	むぎごはん		にくじゃが くきわかめのぴりからあえ	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも こんにゃく こま こまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく くきわかめ	たまねぎ にんじん もやし きゅうり にんにく グリーンピース	564	19.4	
9 (きん)	こどもパン (スライス)		ヨランダスペシャル ニラガ ヨーグルト (バナナ)	こむぎこ あぶら さとう こめこ	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク ぶたにく ヨーグルト	にんにく たまねぎ しょうが キャベツ たまねぎ にんじん レモン (かじゅう)	681	35.3	
12 (げつ)	こんぶちやめし		おふくろに ゆずのかあえ アーモンドござかな	こめ むぎ さとう あぶら アーモンド じゃがいも こま	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ ござかな	にんじん ほししいだけ だいこん きゅうり はくさい	574	23.2	
13 (か)	マーボー ラーめん		はるまき ナムル	こむぎこ あぶら さとう こまあぶら こま こめこ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ	しょうが にんにく チンゲンサイ たけのこ ほうれんそう もやし きゅうり ながねぎ	690	24.5	
14 (すい)	くわいごはん		だいずとござかなのあおのりふうみ とんじる	こめ さとう こんにゃく あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく あぶらあげ とうふ とりにく かえりにほし あおのり	くわい にんじん ごぼう だいこん ながねぎ こまつな	610	28.0	
15 (もく)	むぎごはん		あぶらふのたまごとし かいそうサラダ	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも こま あぶらふ	ぎゅうにゅう たまご とりにく かいそうミックス	しめじ にんじん たまねぎ だいこん きゅうり とうもろこし	607	25.6	
16 (きん)	きなこ あげパン		とうふのスープに こまつなとわかめのサラダ	こむぎこ でんぶん あぶら こま さとう グラニューとう	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ほたてがい わかめ きなこ スキムミルク	たまねぎ にんじん きゅうり とうもろこし チンゲンサイ こまつな	606	26.8	
19 (げつ)	むぎごはん		あつあげのちゅうかに こんにゃくサラダ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん こま こまあぶら こんにゃく	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく うずらのたまご	にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ しょうが にんにく もやし ながねぎ きゅうり	662	26.3	
20 (か)	ごはん		ほっけのしおやき かぼちゃのそぼろに ぐだくさんのみそしる	こめ あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ほっけ みそ あぶらあげ わかめ	かぼちゃ にんじん だいこん こまつな ながねぎ えのきたけ	671	31.6	
21 (すい)	リースパン (プレーン)	のむ ヨーグルト	ツリーのハンバーグ ABCスープ クリスマスサラダ	こむぎこ マカロニ でんぶん あぶら さとう じゃがいも マーガリン	のむヨーグルト ぶたにく チーズ ペーコン とりにく ぶたにく	マッシュルーム たまねぎ にんじん トマト きゅうり ブロッコリー パプリカ とうもろこし にんにく しょうが	560	19.2	
<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。 									
							へいきん えいようりょう	608	25.3
							kcal	g	

<12月の給食について>

12月 1日(木)川島呉汁・・・見沼小で作ったずいき(芋がらを干したもの)を呉汁に入れます。シャキシャキした食感を楽しみます。

9日(金)ヨランダスペシャル・・・本校ALTのヨランダ先生のおすすめメニューです。

ニラガ・・・ナンプラーを加えた、フィリピン風ポトフです。

20日(火)かぼちゃのそぼろに・・・少し時期が早いのですが、冬至に向けたメニューです。今年の冬至は、12月22日です。

21日(水)クリスマスの行事食で、2学期最後の給食を締めくくります。お楽しみに!

