



令和6年12月 予定献立表



家庭数

さいたま市立栄小学校

日	献立名			主な食品			エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
	主食	牛乳	おかず	主に血や肉となる食品(赤)	主に熱や力となる食品(黄)	主に体の調子を整える食品(緑)	
2(月)	むぎごはん		さわらのやくみソースかけ みぞれじる しおこんぶあえ	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく こんぶ	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら	にんにく しょうが ねぎ だいこん にんじん こまつな きゅうり キャベツ	622 23.1
3(火)	★ハムとあおなのピラフ		スペインふうオムレツ コーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご チーズ	こめ あぶら バター みずあめ じゃがいも さとう かたくりこ	あかピーマン たまねぎ こまつな マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし	564 20.6
4(水)	ホット ちゅうかめん		たんめんのしるこ ごまだんご ピリからもやし	ぎゅうにゅう ぶたにく	こむぎこ あぶら かたくりこ もちごめ あずき さとう みずあめ ごま ごまあぶら	しょうが にんじん しいたけ キャベツ ねぎ くらきくらげ もやし きゅうり	660 27.4
5(木)	★とうもろこし ごはん		ザンギ いしかりじる 北海道郷土料理	ぎゅうにゅう とりにく さけ あぶらあげ	こめ あぶら かたくりこ こんにゃく じゃがいも	とうもろこし にんにく はくさい こまつな にんじん	611 26.4
6(金)	コッパパン スライス		スラッピーショー やさしいスープ いちごヨーグルト お誕生日給食	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう ぶたにく だいす ヨーグルト	こむぎこ マーガリン さとう あぶら パンこ じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム こまつな いちご	603 25.9
9(月)	カレー スパゲッティ		キャラメルポテト ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こむぎこ あぶら さつまいも さとう バター	たまねぎ にんじん ビーマン にんにく ブロッコリー きゅうり キャベツ	587 21.1
10(火)	むぎごはん		なまあげとキムチのいために くきわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ こんぶ くきわかめ	こめ むぎ さとう あぶら かたくりこ ごまあぶら ごま	にんじん たまねぎ はくさい だいこん にんにく ねぎ しょうが いら もやし きゅうり とうもろこし	607 24.6
11(水)	むぎごはん		ぶたどんのぐ くわいのからあげ くだもの(りんご)	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ むぎ しらたき あぶら さとう	たまねぎ ねぎ しめじ ごぼう にんにく しょうが えだまめ くわい りんご	617 24.4
12(木)	むぎごはん		さいのくになっとう うましおにくじゃが おひたし	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも しらたき ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ねぎ こまつな もやし はくさい	609 23.2
13(金)	★はくはん		ふゆやさいかレー こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう とりにく	こめ あぶら バター こむぎこ こんにゃく さとう ごま	たまねぎ にんじん だいこん れんこん さつまいも セロリ にんにく しょうが トマト りんご キャベツ きゅうり とうもろこし	610 18.5
16(月)	シュガー あげパン		にくだんごスープ ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう とりにく ぶたにく ひじき	こむぎこ こめこ さとう あぶら パンこ かたくりこ はるさめ	たまねぎ はくさい たまねぎ こまつな にんじん きゅうり だいこん	564 20.4
17(火)	むぎごはん		ごもくどうふ おふあえ くだもの(みかん)	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ぎょにく	こめ むぎ かたくりこ さとう あぶら ごまあぶら ふ ごまあぶら ごま	にんじん たけのこ ねぎ しょうが しいたけ こまつな もやし みかん	619 25.8
18(水)	★やきにく チャーハン		あげぎょうざ ナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ ごまあぶら あぶら さとう こむぎこ パンこ かたくりこ ごま	にんじん にんにく しょうが ねぎ こまつな キャベツ たまねぎ もやし きゅうり だいこん	567 20.5
19(木)	★はくはん		ホキのゆずみそかけ かほちゃすいとん 冬至献立	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく あぶらあげ	こめ あぶら かたくりこ さとう こむぎこ	ゆず だいこん しめじ にんじん こまつな かほちゃ	661 24.5
20(金)	★パブリカ ライス		クリームソース フレンチサラダ クリスマスケーキ クリスマス献立	ぎゅうにゅう とりにく しろはなまめ とうにゅう	こめ あぶら バター こむぎこ さとう こめこ だいすこ みずあめ こんにゃく	にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり あかピーマン きピーマン	694 22.8

・都合により献立や食材等変更になることがありますので、御了承ください。

・アレルギー等で御心配な点がありましたら、御連絡ください。

・★印がついている献立は、馬宮米部会の方が育ててくださったお米を使います。

・給食を停止する場合、「学校給食喫食内容変更届」を学校に御提出ください。(様式は栄小ホームページにあります。)

届出日の6日後(土日祝を除く)より、連続6日以上欠食される場合が対象となります。

届出が遅延した場合は、給食費を納付していただきますので御注意ください。

給食のレシピ紹介 ～大豆と小魚のから揚げ～

【材料(4人分)】

・大豆(乾燥) 70g
 ・かえり煮干し 15g
 ・揚げ油
 ・砂糖 小さじ2
 ・しょうゆ 小さじ1
 ・みりん 小さじ1

【作り方】

①大豆を水で戻し、水気を切って、油でカリッとするまでじっくり揚げる。
 (給食では165℃くらいで揚げています。)
 ②煮干しをさっと揚げる。
 ③砂糖、しょうゆ、みりんを煮立てて、タレを作る。
 ④①、②、③を和える。



11月5日(火)給食試食会にて提供した献立です。

「よく噛むので、あごの発達にいいなと思いました」、「食感が良かったです」、「おやつ感覚で食べられる料理で参考になりました」など、たくさんのご感想をいただきました。

大豆、小魚は不足しがちな食品ですが、成長期の子どもたちにとって大切な栄養が含まれているので、積極的に摂りたいですね！カレー粉、青のり、ごまなどを入れてアレンジをしてもおいしいですよ！