

12月分予定献立表

令和3年度

さいたま市立岩槻小学校

日にち ようび	こ ん だ て 名			主に使われる食品名とその働き			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
	しゅしょく	牛乳	お か ず	主に血や肉を作る	おもに体の調子を整える	主に力や熱を作る		
1 水	ごまとうにゅう たんたんめん	<input type="checkbox"/>	あまからじゃがいも ナムル	牛乳 ぶたにく とうにゅう みそ	しょうが にんじん たけのこ ながねぎ チンゲンサイ きゅうり もやし こまつな	ちゅうかめん ごまあぶら ねりごま じゃがいも あぶら	685	27.8
2 木	わかめごはん	<input type="checkbox"/>	さばのピリからやき せんべいじる(青森県郷土料理)	牛乳 わかめ さば とりにく	ながねぎ しょうが しめじ ごぼう にんじん はくさい	こめ あぶら さとう ごま せんべい しらたき	618	25.0
3 金	ごはん	<input type="checkbox"/>	とうふチゲ かいそうサラダ みかん	牛乳 とうふ ぶたにく あさり かいそう	はくさい もやし しめじ えのきたけ ながねぎ なら きゅうり だいこん みかん	こめ さとう あぶら ごま	600	26.7
6 月	ごはん ごましお	<input type="checkbox"/>	だいこんのあつあつに いそかあえ	牛乳 ぶたにく あぶらあげ みそ のり	だいこん にんじん こまつな もやし キャベツ	こめ ごま あぶら さとう こんにゃく	584	24.4
7 火	ハニートースト	<input type="checkbox"/>	じゃがいものスープに シーフードサラダ	牛乳 とりにく ベーコン いか えび	にんじん たまねぎ しめじ かぶ かぶのは キャベツ きゅうり コーン パセリ	パン はちみつ マーガリン さとう じゃがいも	642	28.6
8 水	ごはん	<input type="checkbox"/>	しせんとらふ くきわかめのチョナムル みかん	牛乳 ぶたにく とうふ くきわかめ	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ ながねぎ もやし こまつな えのきたけ みかん	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま	618	25.9
9 木	たまごどん	<input type="checkbox"/>	くわいのからあげ ごますあえ	牛乳 たまご とりにく	にんじん たけのこ たまねぎ グリーンピース しいたけ くわい キャベツ こまつな もやし	こめ むぎ さとう でんぷん ごま	637	25.6
10 金	あんかけチャーハン	<input type="checkbox"/>	あげしゅうまい わかめスープ	牛乳 やきぶた たまご かまぼこ しゅうまい わかめ	にんじん しょうが ながねぎ かぶ はくさい こまつな	こめ むぎ あぶら	616	22.2
13 月	ごはん	<input type="checkbox"/>	とりにくとねぎのあまからあげ きのこじる	牛乳 とりにく ぶたにく みそ	ながねぎ にんじん はくさい ごぼう えのきたけ しめじ まいたけ こまつな	こめ さとう はちみつ あぶら でんぷん	643	28.4
14 火	スパゲティ ミートピーンズ	<input type="checkbox"/>	イタリアンサラダ みかん	牛乳 ぶたにく だいず チーズ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン ピーマン みかん	スパゲティ あぶら こむぎこ さとう オリーブオイル	665	28.2
15 水	ごはん やきのり	<input type="checkbox"/>	なまあげのみそに チーマ・ディ・ラーパの (ヨーロッパやさい) ちぐさあえ	牛乳 のり なまあげ ぶたにく みそ たまご	にんじん たけのこ たまねぎ ながねぎ ピーマン しめじ チーマ・ディ・ラーパ はくさい	こめ さとう あぶら	642	27.8
16 木	きなこあげパン	<input type="checkbox"/>	みそポトフ ひじきのサラダ	牛乳 きなこ ぶたにく ベーコン みそ ひじき	にんじん たまねぎ だいこん しめじ にんにく キャベツ きゅうり コーン	パン さとう あぶら じゃがいも ごま	643	25.1
17 金	むぎごはん	<input type="checkbox"/>	ふゆやさいかレー フレンチサラダ	牛乳 ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ だいこん れんこん セロリー トマト キャベツ きゅうり コーン	こめ むぎ さつまいも こむぎこ バター あぶら	641	22.2
20 月	ちゃめし	<input type="checkbox"/>	おでん ゆかりあえ	牛乳 こんぶ つみれ ちくわ うずらたまご	にんじん だいこん キャベツ きゅうり	こめ さとう じゃがいも こんにゃく ちくわぶ	587	24.7
21 火	ごはん	<input type="checkbox"/>	たちうおフライ ほうとうじる ゆずかあえ	牛乳 たちうお ぶたにく あぶらあげ	にんじん はくさい かぼちゃ だいこん しめじ ながねぎ かぶ きゅうり ゆず	こめ むぎ ほうとう あぶら ごま	615	23.2
22 水	ハムとポテトの ピラフ	<input type="checkbox"/>	フライドチキン やさいスープ てづくりデザート	牛乳 ハム とりにく ベーコン なまクリーム	にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ たもぎたけ ほうれんそう	こめ バター じゃがいも あぶら チョコレート	731	27.2
学校給食の平均摂取基準量(児童1人1回当たり)							650	21-32

*12月2日(木)の献立は青森県の郷土料理です。

せんべいじる : 鶏肉などでだしをとったスープに、ごぼうやにんじん、きのこなどの旬の食材を入れ、醤油で煮立てたものに南部せんべいを割り入れた鍋料理です。せんべいは、鍋専用のとけにくいものを使います。うまみがたっぷり染みだしたせんべいの食感と歯ごたえが人気の郷土料理です。

寒さに負けない体をつくろう!

朝晩の冷え込みが、一段ときびしくなってきました。かぜなどをひかない強い体をつくるためには、体の免疫力や抵抗力を高めることが大切です。まずは、朝・昼・夕の3食をしっかりと食べましょう。そして、栄養バランスのよい食事内容を心がけましょう。

たんぱく質	脂質	ビタミンA	ビタミンC
肉、魚、卵、大豆などたんぱく質をたくさん含む食べ物は、寒さに負けない強い筋肉をつくり、抵抗力を高めます。 	油は、少しの量でたくさんのエネルギーを出すので、体をあたたくします。炒め物や揚げ物などで、上手に摂り入れましょう。 	かぜのウイルスは、口や鼻の粘膜から体の中に侵入してきます。ビタミンAは、粘膜を強くし、その働きを高くします。 	かぜの予防に欠かせないビタミンCは、体に蓄えておくことができません。毎日欠かさず摂りましょう。また、加熱調理で壊れやすいので、果物などで摂るのがよいでしょう。 