



12月分学校給食予定献立表



令和6年度

【目標】 きゅうしょくでつかうところざわのやさいをしろう

所沢市立小手指小学校

日	曜	献立名			主な食品名			エネルギー kcal	たん白質 g	
		主食	牛乳	おかず	黄 おもにエネルギーのもとになる	赤 おもにからだをつくる	緑 おもにからだのちようしをととのえる			
2	月	むぎごはん	牛乳	とんとんのく はくさいのおかかあえ めったじる	こめ、むぎ、あぶら さとう、かたくりこ さつまいも	牛乳、ぶた肉、みそ かつおぶし、あぶらあげ とうふ	ねぎ、しょうが、にんにく はくさい、ごぼう、にんじん だいこん、こんにゃく	554	29.6	
3	火	ごはん	牛乳	ししゃもフライ ほうれんそうのいそあえ せんべいじる あいまだんな	こめ、こむぎこ、パンこ あぶら、さとう なんぶせんべい	牛乳、シヤモ、のり とり肉	ほうれん草、もやし、にんじん だいこん、しいたけ、ねぎ あいまだんな	580	24.7	
4	水	バターロール	牛乳	ツナときのこのスパゲティ フレンチサラダ ももゼリー	パン、スパゲティ あぶら、バター、さとう ゼリー	牛乳、ベーコン、ツナ	えのき、しめじ、エリンギ マッシュルーム、にんじん たまねぎ、キャベツ とうもろこし、きゅうり	659	21.7	
5	木	ごはん	牛乳	とりにくのうまいまいやき すいとん だいこんのオイルづけ	こめ、こま、さとう かたくりこ、こむぎこ あぶら	牛乳、とり肉、ぶた肉 あぶらあげ	しょうが、にんにく、ねぎ にんじん、だいこん、きゅうり	516	22.2	
6	金	チーズパン	牛乳	あかまんぼうのハーブやき ゆきのポテトサラダ ホワイトシチュー	パン、パンこ、あぶら じゃがいも、マカロニ さとう、こむぎこ、バター	牛乳、あかまんぼう ぶた肉、ベーコン	にんじん、とうもろこし たまねぎ、はくさい	656	35.6	
9	月	チャーハン	牛乳	とりのやくみソース ワントンスープ りんご	こめ、むぎ、さとう あぶら、ワントンのかわ	やきぶた、牛乳、とり肉	たけのこ、しいたけ、にんじん たまねぎ、ねぎ、にんにく しょうが、もやし、りんご	592	32.1	
10	火	わかめごはん	牛乳	さけのおろしソースがけ イカとさといものにも チンゲンサイのからしあえ	こめ、さとう、かたくりこ さといも	わかめ、牛乳、ギンサケ イカ	だいこん、しょうが チンゲンサイ、もやし	506	25.1	
11	水	ライスボール パン	牛乳	ほくほくおいしいマヨチーズやき チリピーズ はれひめ	パン、じゃがいも、あぶら さつまいもマヨネーズ さとう、パンこ	牛乳、チーズ、だいず とり肉	パセリ、たまねぎ、にんじん しょうが、にんにく、トマト はれひめ	648	23.3	
12	木	ごはん	牛乳	さばのごまみそだれかけ なっとうあえ のっぺいじる	こめ、さとう、ごま かたくりこ、さといも あぶら	牛乳、サバ、みそ なっとう、かつおぶし とり肉、あぶらあげ	こまつな、もやし、キャベツ にんじん、こんにゃく だいこん、しょうが、ねぎ	521	24.5	
13	金	ちゅうかめん	牛乳	とんこつラーメン ジャンボツナぎょうざ キャベツのちゅうかサラダ	ちゅうかめん、あぶら さとう、ぎょうざのかわ はるさめ、かたくりこ こむぎこ	牛乳、ぶた肉 とうにゅう、ツナ チーズ、ハム	にんじん、はくさい、もやし にら、にんにく、しょうが たまねぎ、きゅうり、キャベツ	697	30.1	
16	月	こんぶと ぶたの かくにごはん	牛乳	サメのあまからあげ カリカリきなこまめ むらくもじる	こめ、あぶら、さとう かたくりこ、こめこ	ぶた肉、こんぶ、牛乳 モウカサメ、だいず きなこ、とり肉、たまご とうふ、のり	しいたけ、しょうが、にんじん はねぎ、ねぎ	588	27.7	
17	火	ごもく あんかけ やきそば	牛乳	れんこんチップスサラダ ネーフルオレンジ	ちゅうかめん、あぶら かたくりこ、さとう	ぶた肉、イカ、エビ、 うすらたまご、牛乳	はくさい、たまねぎ、たけのこ にんじん、しいたけ、にんにく しょうが、キャベツ、こまつな とうもろこし、れんこん、みかん	514	27.5	
18	水	むぎごはん	牛乳	ジンジャードライカレー わかめとコーンのサラダ ヨーグルト	こめ、むぎ、あぶら こむぎこ、さとう	牛乳、ぶた肉、とり肉 だいず、チーズ、わかめ ヨーグルト	にんにく、しょうが、ごぼう たまねぎ、にんじん、キャベツ とうもろこし	630	29.0	
19	木	ごはん	牛乳	ホッケのいちやぼし さいたまやさいサラダ こうやどうふのうまに	こめ、あぶら、さとう こま、かたくりこ	牛乳、ホッケいちやぼし こうやどうふ、とり肉 あぶらあげ	こまつな、ほうれん草、かぶ ブロッコリー、ねぎ こんにゃく、にんじん たけのこ、たまねぎ	544	29.9	
20	金	とりごもく ごはん	牛乳	ゆずみそでんがく にこみうどん みかん	こめ、もちこめ、あぶら さとう、かたくりこ、うどん	とり肉、あぶらあげ 牛乳、みそ、ぶた肉	たけのこ、にんじん、ごぼう しいたけ、こんにゃく、ゆず こまつな、ねぎ、たまねぎ みかん	473	18.1	
23	月	フラワー ロール	セレクト ジュ ース	クリスマスチキン カラフルサラダ ながれぼしのミネストローネ	パン、こめこ、むぎ あぶら、さとう、こま、 マカロニ、デザート	コーヒーマルク、とり肉 ヨーグルト、ベーコン	しょうが、にんにく、たまねぎ あかパプリカ、きパプリカ ブロッコリー、キャベツ にんじん、セロリ、トマト	558	21.8	
								平均栄養量	577	26.4

※ 献立は材料の関係で変更になる場合もあります。
 ※ 混ぜご飯の時の米の量は減量となっています。
 ※ 各献立のくわしい材料等が知りたい方は、小手指小学校まで
 お問い合わせください。

はしは、毎日持ってきましょう。はしに、名前を書きましょう。

冬至 20日(水)は1日早い「冬至献立」です。

12月21日の冬至は、旬のかぼちゃやあずきなどを食べたり、ゆず湯に入ったりする習慣が今も残っています。

また、「ん」の付くものを食べると「運」が呼び込めるとも言われています。(これを「運盛り」と言います。縁起担ぎのひとつです。)

12月の地場産物

こまつな キャベツ だいこん さやまちゃ
 ほうれんそう みすな さといも ねぎ さつまいも