



12月きゅうしょくよていこんだてひょう

令和5年度

さいたま市立下落合小学校

家庭数

日 (曜日)	こんだてめい	からだをつくるもと	きいろ	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
		あか	はたらくちからのもと	みどり		
1 (金)	ごはん		こめ		637	23.6
	おでん	こんぶ、いかボール、がんも、ちくわ、うすらたまご	こんにやく、じゃがいも、さとう	にんじん、だいこん		
	あさづけ			かぶ(ね、は)、きゅうり		
	ヨーグルト	ヨーグルト				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
4 (月)	ごはん		こめ		602	22.1
	とうふのすきに	ぶたにく、とうふ	さとう、じゃがいも、こんにやく、あぶら	にんじん、たまねぎ		
	きのこいりおひたし			こまつな、にんじん、しめじ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
5 (火)	こどもパンスライス		こどもパン		644	24.5
	ほきフライ、ゆでキャベツ	ほきフライ	あぶら	キャベツ		
	こんにやくサラダ		こんにやく、あぶら、さとう、ごま	だいこん、きゅうり、にんじん、コーン、たまねぎ		
	ヨーグルト	ヨーグルト				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
★ 6 (水)	タコライス (ごはん)	だいず、ぶたにく	あぶら	たまねぎ、にんじん、ピーマン	615	25.6
	たまごいりもずくスープ	たまご、もずく	こめ	たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ		
	コールスローサラダ		でんぷん	キャベツ、にんじん、コーン、きゅうり、たまねぎ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	あぶら、さとう			
7 (木)	ごはん		こめ		600	19.9
	にくじゃが	ぶたにく	じゃがいも、しらたき、あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、いんげん		
	ごますあえ		ごま、さとう	こまつな、キャベツ、もやし		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
8 (金)	ごはん		こめ		658	27.1
	さばたつたあげ	さばたつたあげ	あぶら			
	ごじる	ぶたにく、だいず、みそ	さといも、こんにやく	にんじん、だいこん、ほうれんそう、ねぎ		
	そくせきづけ			キャベツ、きゅうり		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
★ 11 (月)	ごはん		こめ		607	24.4
	マーボーどうふ	とうふ、ぶたにく、みそ	あぶら、さとう、でんぷん	にんにく、しょうが、にんじん、まいたけ、たまねぎ、ねぎ、しいたけ、にら		
	ちゅうかサラダ		さとう、あぶら	ほうれんそう、キャベツ、きゅうり、もやし		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				



おきなわけんりょうり ～沖縄県の料理～

12/6は、**沖縄県の料理**を提供します。
 沖縄県の料理は、タコライスと卵入りもずくスープです。タコライスとは、「タコス」+「ライス」⇒「タコライス」で、味付けした挽肉(タコミート)とレタス、トマトやチーズなどメキシコ料理のタコスの具材をご飯に乗せたファストフードです。スープに使用するもずくは、糸状の細長い海藻で、沖縄県の特産品です。もずく酢が一般的ですが、スープに入れるとまた違った食感とおいしさが味わえます。ふわふわ卵ともずくの組合せを楽しんでみましょう♪

日 (曜日)	こんだてめい	からだをつくるもと	きいろ	からだのちょうしをととのえる	エネルギー	たんぱく質
		あか	はたらくちからのもと	みどり	kcal	g
★ 12 (火)	フラワーロール		フラワーロール		644	27.0
	クリームシチュー	とりにく、チーズ、ぎゅうにゅう	じゃがいも、あぶら、こめこ、バター	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース		
	ビーンズサラダ	きんときまめ、ひよこまめ、だいず	あぶら、さとう	きゅうり、キャベツ、たまねぎ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
13 (水)	にくうどん (じこなうどん)	ぶたにく	さとう	まいたけ、にんじん、ねぎ、ほうれんそう	636	26.5
	わかさぎカリカリフライ	わかさぎカリカリフライ	じこなうどん			
	ゆかりあえ		あぶら	キャベツ、きゅうり、ゆかり		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
★ 14 (木)	ごはん		こめ		608	19.5
	ポテトのミートソースあえ	だいず、ぶたにく、チーズ	じゃがいも、あぶら	にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース		
	こまつなとわかめのサラダ	わかめ	さとう、あぶら、ごま	こまつな、きゅうり、コーン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
15 (金)	くわいごはん	とりにく、あぶらあげ	こめ、あぶら、さとう	にんじん、くわい	612	29.8
	さけのしおやき	さけ				
	きりぼしだいこんにつけ	さつまあげ	こんにゃく、あぶら、さとう	にんじん、きりぼしだいこん、しいたけ、いんげん		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
18 (月)	ごはん		こめ		627	24.2
	なまあげとうすらたまごのあますに	なまあげ、ぶたにく、うすらたまご	あぶら、こんにゃく、さとう、でんぷん	にんにく、たまねぎ、にんじん、ちんげんさい、しいたけ、しめじ		
	ほうれんそうサラダ		あぶら、さとう	ほうれんそう、キャベツ、コーン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
★ 19 (火)	キャラメルあげパン (あげパンようこめこパン)		あぶら、ミルメーク(キャラメル)		607	20.1
	ポトフ	ぶたにく	あぶら、じゃがいも	かぶ(ね、は)、キャベツ、たまねぎ、にんじん、セロリー		
	フレンチサラダ		あぶら、さとう	キャベツ、きゅうり、みかん、たまねぎ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
★ 20 (水)	ごはん		こめ		708	23.0
	キーマカレー	だいず、ぶたにく、チーズ	じゃがいも、あぶら、こめこ、バター、はちみつ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、りんご、セロリー、にんにく、しょうが、トマト		
	クリスマスサラダ	チーズ	あぶら、さとう	キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ		
	クリスマスセレクトケーキ		クリスマスケーキ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
					へいきん	24.1

※ お箸を毎日もって来てください。(★のある日は、給食室からスプーンを提供します。)

※ 献立表の栄養価は、中学年のもを表示してあります。

※ 献立は、都合により変更することがあります。

※ 本校で使用する小松菜は地場産を使用しています。さいたま市緑区にある若谷農園さんから購入しており、とても新鮮で立派な小松菜です。

※ ホームページに、献立の写真をアップしています。また、「給食だより」を随時更新していますので是非ご覧ください。

～慈姑(くわい)～

「くわい」は、その形から「芽が出る」と言われ、縁起の良い食材として正月のお節料理に使われます。芋のような食感とほろ苦い味が特徴です。埼玉県は全国2位の出荷量を誇ります。さいたま市緑区、若槻区はくわいの産地です。

12/15の給食で使用するくわいは、緑区にある小松菜農家・若谷さんのものです。味付けごはんに使用しますので、味わって食べましょう。



～クリスマスランチ～

2学期最終日はクリスマスランチを提供します。皆さんの大好きなカレーと、星形チーズの入ったチーズサラダ、クリスマスケーキです。クリスマスケーキは、皆さんが事前に味を選んだケーキなので楽しみですね★

残さず食べて楽しい冬休みを迎えてください。新年も元気な顔で会いましょう。

