



学校給食予定献立表



さいたま市立日進北小学校

日	献立名			主な食品				栄養価	
曜	主食	牛乳	おかず	血や肉をつくる	働く力や体温になる	体の調子を整える		エネルギー	たん白質
1 月	はぐはん	牛乳	サバのみそにけんちんじる	ぎゅうにゅう サバ とりにく とうふ	ごめ さとう ジャガイモ こんにゃく あぶら	しょうが だいこん ごぼう にんじん ねぎ	633	27.2	
2 火	エコまい	牛乳	かじょうどうふ バリバリサラダ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく とりにく	ごめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら こむぎこ	しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ ごぼう キャベツ しょうが にんにく ブロッコリー			
3 水	やきそば	牛乳	やきぎょうざ わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ソーセージ とりにく とうふ	わかめ	めん(こむぎこ) あぶら ごまあぶら でんぶん もちごめこ さとう	にんじん たまねぎ キャベツ グリンピース もやし ねぎ にら	582	26.4
4 木	くわいごはん	牛乳	ブリのおろしソースかけ とんじる はなみかん	ぎゅうにゅう とりにく ブリ ぶたにく とうふ	こんぶ	ごめ あぶら でんぶん ジャガイモ こんにゃく	くわい だいこん ねぎ ごぼう こまつな にんじん みかん	660	28.3
5 金	おえきパン ミルクコア (レーズン)	牛乳	ポテトとまめのミートソースに はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす チーズ		パン(こむぎこ マーガリン さとう) ココア ジャガイも あぶら はるさめ	にんじん たまねぎ グリンピース トマト はくさい だいこん みかん ブロッコリー	598	24.1
8 月	はぐはん	牛乳	とうふナゲット こまずあえ みそしる	ぎゅうにゅう とうふ とりにく たまご あぶらあげ	ひじき	ごめ でんぶん あぶら ごまあぶら さとう ジャガイも	しょうが にんじん たまねぎ こまつな キャベツ だいこん キャベツ	604	25.1
9 火	タンメン (ホットちゅうかめん)	牛乳	ちくわのいそべあげ こふきいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ	あおのり	めん(こむぎこ) あぶら ごまあぶら ジャガイも さとう	しょうが はくさい しいたけ にんじん たけのこ キャベツ パセリ	607	25.6
10 水	こまつないり ピビンバごはん	牛乳	イワシのしょうがに キムチいりみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく イワシ とうふ	めかぶ	ごめ あぶら さとう ごま ごまあぶら でんぶん	こまつな にんじん もやし しょうが はくさい だいこん にら しょうが	586	26.0
11 木	クリームスパゲティ	牛乳	よいちにくまん ポテトサラダ	ぎゅうにゅう とりにく しろはなまめ なまクリーム ぶたにく		スパゲティ(こむぎこ) あぶら ジャガイも さとう でんぶん ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら	にんじん たまねぎ ブロッコリー しめじ のぼうな はくさい にんにく キャベツ ねぎ	636	24.6
12 金	ココアあげパン (コッペパン)	牛乳	ぶたにくとまめのトマトに わかめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす あかいんげんまめ ひよこまめ ツナ	わかめ	パン(こむぎこ マーガリン さとう) ココア グラニューとう じやがいも ごま	たまねぎ にんじん キャベツ トマト だいこん きゅうり	652	24.8
15 月	はぐはん	牛乳	キーマカレー フルーツなます アロエヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト		ごめ こむぎこ あぶら さとう	たまねぎ にんじん ビーマン ほしごどう にんにく しょうが トマト だいこん きゅうり みかん りんご アロエ	649	23.5
16 火	れんこんごはん	牛乳	メンチカツ おろじる	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ かつねぶし だいす とりにく ぎゅうにく		ごめ さとう あぶら こむぎこ パンこ ジャガイも みずあめ でんぶん	にんじん ごぼう れんこん だいこん ねぎ こまつな キャベツ	647	24.1
17 水	はぐはん	牛乳	北海道の郷土料理 ホッケフライの カレータルタル いもだんごじる*	ぎゅうにゅう ホッケ ぶたにく		ごめ こむぎこ パンこ あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう ジャガイも でんぶん こんにゃく	たまねぎ ごぼう にんじん だいこん こまつな	613	20.1
18 木	はぐはん	牛乳	冬至(とうじ) かぼちゃのそぼろに ゆずかあえ★	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ		ごめ あぶら さとう ごま	かぼちゃ たまねぎ にんじん れんこん グリンピース しょうが はくさい こまつな ゆず	616	21.4
19 金	こどもパン スライス	牛乳	クリスマス セレクトデザート クリスマスサラダ★ クリスマスストローネ クリスマスケーキ★	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン クリーム たまご ツナ どうにゅう		パン(こむぎこ ショートニング さとう) ジャガイも あぶら みずあめ チョコレート でんぶん ココア グラニューとう こめこ	にんじん たまねぎ セロリー にんにく トマト パセリ ブロッコリー あかバブリカ カリフラワー キャベツ いちご クランベリー	603	23.7

学校給食給与栄養目標量 650kcal 20.5~32.2g

※材料などの都合により変更する場合がありますのでご了承ください。

17日(水)は北海道の郷土料理です。

ホッケは、北海道が日本で生産第1位です。礼文・羅臼・日高で採れるホッケは「三大ホッケ」といわれます。じゃがいもは、北海道を代表する産物の一つです。そのじゃがいもを手軽に家庭で作れる郷土料理として浸透した『いも団子』があります。汁物に入れた「芋団子汁」は、全国で有名です。

3学期の給食は
1月9日(金)からです

★…行事食(18日:冬至、19日:クリスマス)

★…郷土料理(17日:北海道)



冬至



今年の冬至は12月22日(月)ですが、給食では18日(木)に実施します。冬至には「ん」のつくものを食べる「運(うん)」を呼び込めるといわれています。だいこん・にんじん・なんきん(かぼちゃ)・れんこん・うどん・きんなん・きんかんななどんのつくものを「運盛り」といい、縁起を担いでいました。

冬至の柚子(ゆず)湯は、「融通(ゆうづ)」が効きますように」という願掛け、冬至は「湯治」の語呂合わせとされています。香り高い柚子により、邪氣を払ったお風呂で身を清めて、翌日からの運気上昇に備えていました。また、柚子は、実を付けるまで長い年月を有することから、「長年の苦労が実を結びますように」という願いが含まれています。

給食では12月20日(金)がクリスマスです。
セレクト給食のケーキは、チョコレートケーキ、いちごケーキ、ふわっとショコラ、いちごのモンブラン、いちごゼリーの5種類です。

