

令和2年度

12月分



学校給食予定献立表



さいたま市立土呂中学校

日	曜日	牛乳	献立名	給食に使われている食品	※調味料は記載していません	栄養価
						カロリー 蛋白質量
1	火	○	れんこんご飯 こいわしの竜田揚げ 芋からの炒め煮 粕汁 みかん	精白米 米粒麦 にんじん 鶏肉 油揚 れんこん 砂糖 油 ごま こいわし竜田揚げ 干しずいき(芋がら) 砂糖 油揚 にんじん 油 鮭 大根 にんじん こんにゃく 長ねぎ 酒粕 小松菜 みかん		837kcal 35.8g
2	水	○	ツイストパン ポークシチュー アーモンドサラダ 手作りりんごゼリー	パン 豚肉 にんにく セロリ 油 じゃが芋 エリンギ フロccoliー 玉ねぎ にんじん マッシュルーム 小麦粉 トマト缶 バター 鶏レバー デミグラスソース アーモンド きゃべつ きゅうり 油 砂糖 りんごジュース アガー 砂糖		841kcal 31.6g
3	木	○	麦ご飯 そば豆腐 里芋といかの煮物 沢煮碗	精白米 米粒麦 高野豆腐 砂糖 ごま油 いか 里芋 玉ねぎ たけのこ にんじん こんにゃく いんげん 砂糖 豚肉 生揚 ごぼう にんじん 長ねぎ 干しいたけ 小松菜 油		762kcal 31.5g
4	金	○	和風スパゲティ 大豆と芋のスパイシー揚げ ひじきのピリッとサラダ	スパゲティ にんにく 長ねぎ 玉ねぎ にんじん エリンギ ピーマン 干しいたけ しめじ いか あさり バター 大豆 じゃがいも 油 じゃが芋 かえり煮干し ひじき 鶏肉 きゃべつ きゅうり 油 砂糖 ラー油		827kcal 39.4g
7	月	○	2色揚げパン(シュガー&ミルクココア) 豆腐のスープ煮 ミックスサラダ	パン 油 砂糖 スキムミルク ココア 豆腐 ベーコン 鶏肉 かぶ 小松菜 にんじん 帆立貝柱 でん粉 きゃべつ きゅうり コーン にんじん ハム チーズ 砂糖 油		808kcal 34.3g
8	火	○	麦ご飯 生揚のすき煮 ひじきのごま風味和え みかん	精白米 米粒麦 生揚 豚肉 干しいたけ にんじん 白菜 しらたき 長ねぎ えのきたけ 三温糖 ひじき 鶏肉 もやし きゅうり にんじん ごま 大根 ごま油 みかん		793kcal 32.3g
9	水	○	卵とじうどん 南瓜の天ぷら 大豆のかき揚げ りんご	地粉うどん 鶏肉 鶏卵 にんじん 長ねぎ 砂糖 小松菜 干しいたけ でん粉 かぼちゃ 小麦粉 油 大豆 えび 玉ねぎ にんじん いんげん、小麦粉 鶏卵 油 りんご		856kcal 30.9g
10	木	○	パプリカライス クリームソースかけ 白菜と肉団子のスープ	精白米 米粒麦 バター 鶏肉 ベーコン エリンギ 玉ねぎ にんじん 小麦粉 油 バター 生クリーム 牛乳 チーズ パセリ 鶏肉 玉ねぎ 鶏卵 生姜 でん粉 白菜 玉ねぎ 大根 小松菜 にんじん 干しいたけ		887kcal 42.3g
11	金	○	麦ご飯 海鮮豆腐 チョレギ風サラダ みかん	精白米 米粒麦 真鯛 えび いか 豚肉 豆腐 たけのこ にんじん 玉ねぎ 生姜 にんにく 長ねぎ たら 油 砂糖 きゃべつ きゅうり 赤ピーマン わかめ ごま油 砂糖 ごま 海苔 みかん		771kcal 34.7g
14	月	○	麦ご飯 鯖のねぎみそ焼き 田舎煮 からし和え	精白米 米粒麦 鯖 長ねぎ 砂糖 生姜 赤みそ 鶏肉 里芋 にんじん ごぼう 玉こんにゃく 干しいたけ 砂糖 油 竹輪 さやえんどう 小松菜 もやし		831kcal 38.4g

続き→裏面を確認してください

日	曜日	牛乳	献立名	給食に使われている食品	※調味料は記載していません	栄養価
						カロリー 蛋白質量
15	火	○	麦ご飯 中華丼 くわいの唐揚げ チゲスープ	精白米 米粒麦 豚肉 生姜 にんじん たけのこ 白菜 チンゲン菜 干しいたけ いか えび うずら卵 でん粉 ごま油 くわい 油 鶏肉 豆腐 白菜キムチ もやし にんじん にら ごま油		827kcal 39.1g
16	水	○	手作りピザパン れんこんチップス コーンクリームスープ ブロッコリーのマヨネーズ添え	強力粉 小麦粉 油 砂糖 ベーコン 玉ねぎ ピーマン チーズ ピザソース れんこん 油 鶏肉 玉ねぎ にんじん じゃが芋 ホールコーン クリームコーン パセリ バター 牛乳 ブロッコリー ノンエッグマヨネーズ		834kcal 30.2g
17	木	○	麦ご飯 手作りハンバーグ みそ汁 ごぼうサラダ	精白米 米粒麦 豚肉 鶏肉 玉ねぎ にんじん 砂糖 パン粉 鶏卵 油 じゃが芋 玉ねぎ わかめ 小松菜 ごぼう きゃべつ きゅうり にんじん 油 砂糖 ごま ノンエッグマヨネーズ		759kcal 30.9g
18	金	○	麦ご飯 冬野菜カレー ツナサラダ	精白米 米粒麦 豚肉 しめじ 里芋 ごぼう れんこん 玉ねぎ にんじん 大根 りんご にんにく 生姜 鶏レバー チーズ トマト缶 小麦粉 バター 油 ツナ水煮 きゅうり きゃべつ 油 砂糖		853kcal 31.2g
21	月	○	ごまご飯 ぶりの照焼 かぼちゃのそぼろあんかけ 柚子香和え	精白米 米粒麦 ごま ぶり かぼちゃ 豚肉 油 砂糖 でん粉 大根 きゅうり ごま 砂糖 柚子 油		766kcal 28.1g
22	火	○	パエリア フライドチキン クリスマスサラダ セレクトデザート	精白米 米粒麦 油 ベーコン 鶏肉 いか えび にんじん 玉ねぎ にんにく 鶏肉 でん粉 小麦粉 油 きゃべつ きゅうり コーン ブロッコリー チーズ ミニトマト 砂糖 油 玉ねぎ イチゴケーキ or チョコケーキ or フルーツミックス (白桃缶 みかん缶 和梨缶 洋梨缶 柿 ナタデココ)		789kcal 38.1g

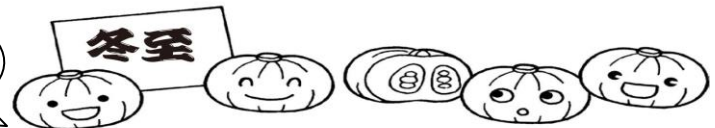
食育の日
和食・冬至献立

クリスマス
献立

※都合により内容を変更する場合があります。

2学期給食最終日はセレクト給食（デザート）です。
①イチゴケーキ ②チョコケーキ ③フルーツミックス
3つの中から、どれか1つをあらかじめ選んでもらいます。

今年の冬至は21日です
かぼちゃや柚子を使った
献立が登場します☆



冬至とは、1年で一番昼が短くなる日のことです。この日は、昔からゆず湯に入って、かぼちゃを食べる風習があります。これは、かぼちゃを食べるとかぜをひきにくくなる、中風（脳卒中などによる半身不随や手足のまひなど）にならないといういい伝えがあるからです。また、冷蔵庫などがなかった時代、保存のきくかぼちゃはビタミン源として重要な野菜だったと思われます。



3学期の給食は
1月12日（火）からです！



冬休みの食生活

食べすぎや夜食のとりすぎ、不規則な食生活に気をつけよう

