

令和6年

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
2	月	○	麦ご飯 豆腐のチゲ鍋風 春雨サラダ ヨーグルト	精白米 米粒麦 豆腐 豚肉 ジャガイモ 小松菜 白菜キムチ もやし しめじ えのき 長ねぎ にら にんにく 生姜 こんにゃく 砂糖 ごま油 あさり ハム 春雨 きゅうり にんじん もやし きゃべつ 砂糖 ごま油 ごま ヨーグルト		762kcal 33.4g
3	火	○	ツナとごぼうのトースト 白菜と肉団子のスープ ポテトサラダ みかん	パン ツナ水煮 ごぼう ノンエッグマヨネーズ チーズ 豆腐 鶏肉 でん粉 生姜 砂糖 白菜 にんじん 小松菜 春雨 じゃがいも 玉ねぎ きゅうり にんじん コーン 玉ねぎ 油 砂糖 みかん		760kcal 34g
4	水	○	鶏ごぼうご飯 手作りがんもどきおろし添え 豚と大豆のごま和え りんご	精白米 米粒麦 災害用きのご飯 鶏肉 にんじん ごぼう しめじ 油 砂糖 豆腐 山芋 鶏卵 でん粉 ひじき 干しいたけ 枝豆 油 大根 豚肉 大豆 小松菜 きゅうり もやし 砂糖 ごま りんご		782kcal 32.6g
5	木	○	麦ご飯 豆入りストロガノフ 野菜スープ	精白米 米粒麦 豚肉 鶏レバー 大豆 セロリ 玉ねぎ にんじん しめじ 油 デミグラスソース ハヤシルウ トマトピューレ 生クリーム ベーコン 白菜 ジャガイモ 玉ねぎ にんじん フロッコリー コーン 油		771kcal 29.4g
6	金	○	麦ご飯 風麻婆豆腐 ワンタンスープ	精白米 米粒麦 豚肉 鶏レバー 大豆ミート 豆腐 にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん たけのこ 長ねぎ 干しいたけ 油 砂糖 でん粉 ごま油 甜面醤 豆板醤 ワンタン 豚肉 生姜 白菜 もやし 玉ねぎ にんじん 長ねぎ きくらげ 小松菜 ごま油		773kcal 35g
9	月	○	麦ご飯 カレイの竜田揚げ 里芋と野菜の旨煮 みぞれ和え	精白米 米粒麦 ソフトカレイ竜田 油 鶏肉 生揚 里芋 ごぼう れんこん 大根 にんじん こんにゃく いんげん 砂糖 油 小松菜 きゃべつ もやし えのき 大根 かつお節		766kcal 35.3g
10	火	○	麦ご飯 照り焼きハンバーグ 豆乳入りみそ汁 マカロニサラダ	精白米 米粒麦 豚肉 鶏肉 豆腐 玉ねぎ にんじん パン粉 豆乳 砂糖 でん粉 鶏肉 豆腐 ジャガイモ にんじん 大根 小松菜 長ねぎ 豆乳 油 マカロニ きゃべつ きゅうり にんじん コーン 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ		776kcal 34.9g
11	水	○	みそラーメン 手作りコロッケ 塩昆布和え	中華麺 豚肉 生姜 にんじん もやし にら コーン 油 バター 豚肉 ジャガイモ 玉ねぎ 豆乳 油 小麦粉 パン粉 油 白菜 きゅうり にんじん ごま油 塩昆布 ごま		866kcal 38.1g
12	木	○	2色トースト (ガーリック&アップル) 豆と野菜のソイクリーム煮 ジャーマンポテト	パン 豆乳バター(乳無し) にんにく パセリ りんご 砂糖 ベーコン 鶏肉 白いんげん豆 白菜 玉ねぎ にんじん フロッコリー しめじ コーン 油 小麦粉 豆乳 ジャガイモ ベーコン 玉ねぎ 油 パセリ		770kcal 28.7g
13	金	○	麦ご飯 中華丼 くわいの唐揚げ わかめスープ	精白米 米粒麦 豚肉 生姜 玉ねぎ にんじん 白菜 たけのこ チンゲン菜 干しいたけ 油 でん粉 いか えび あさり うずら卵 くわい 油 じゃがいも こねぎ わかめ 豆腐 ごま油 ごま		751kcal 34.1g

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
16	月	○	麦ご飯 冬野菜カレー サラダ	精白米 米粒麦 豚肉 鶏レバー 生姜 にんにく 玉ねぎ にんじん れんこん 里芋 大根 しめじ セロリ りんご 小麦粉 油 トマト缶 にんじん きゃべつ コーン ブロッコリー 油 砂糖		797kcal 30g
17	火	○	麦ご飯 鯖の揚げ煮 かぶのすりながし ごま和え	精白米 米粒麦 鯖 小麦粉 油 生姜 砂糖 ごま油 鶏肉 豆腐 玉ねぎ でん粉 かぶ 小松菜 にんじん ほうれん草 もやし 白菜 砂糖 ごま		789kcal 34.4g
18	水	○	豆乳クリームスパゲティ 洋風卵焼き グリーンサラダ	スパゲティ 油 鶏肉 ベーコン しめじ エリンギ 玉ねぎ パセリ 小麦粉 豆乳バター(乳無) 油 豆乳 じゃが芋 ベーコン ごぼう パセリ 豆乳バター(乳無) 鶏卵 牛乳 生クリーム チーズ きゃべつ きゅうり ブロッコリー 玉ねぎ 油 砂糖		765kcal 38.4g
19	木	○	麦ご飯 だしがらの佃煮 鶏肉と南瓜の柚子ソース和え みそ汁 運盛りサラダ 冬至献立	精白米 米粒麦 ダンガラ(煮干し、かつお節) 砂糖 鶏肉 かぼちゃ でん粉 油 砂糖 柚子 かぼす ごま じゃが芋 豆腐 長ねぎ 大根 海苔 焼豚 れんこん にんじん きゅうり 水菜 切干大根 こんにゃく 砂糖 ごま油		746kcal 28.9g
20	金	○	青菜とえびのピラフ フライドチキン クリスマスサラダ セレクトケーキ(プレーンorココア)	精白米 米粒麦 ベーコン 玉ねぎ しめじ 小松菜 えび 鶏肉 小麦粉 でん粉 油 きゃべつ きゅうり コーン ブロッコリー 玉ねぎ 油 砂糖 ミニトマト チーズ 小麦粉 砂糖 豆腐 豆乳 油 ココア ホイップクリーム	給食最終日 セレクト給食	810kcal 38.4g

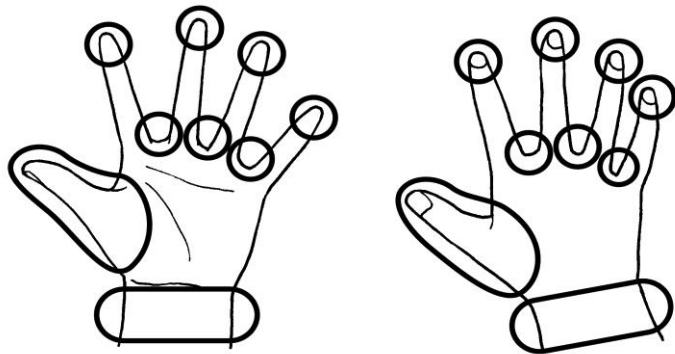
※都合により内容を変更する場合があります。

給食だより

さいたま市立土呂中学校 令和6年 12月 給食室

＜昔から伝わる行事を大切にしましょう＞

手洗いの洗い残しに注意！
洗い残しの多い部分はここ！



冬至

冬至は、一年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に昼間が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられています。かぼちゃや小豆がゆを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。

かぼちゃ・小豆がゆ

冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかないなどといわれています。小豆がゆの小豆は、赤い色が邪気をはらうとされています。



「ん」のつく食品

れんこん、にんじん、うどんなど、「ん」のつく食べ物を食べると幸運につながるといいうい伝えがあります。



ゆず湯

ゆずを浮かべた風呂に入ると、かぜをひかないといわれています。ゆずには、血行をよくする効果があります。

