



令和3年12月

# よていこんだてひょう

さいたま市立上落合小学校



1年のしめくりの12月は毎日があたたく、食事もおそろかになりがちです。また、朝晩の気温差も激しく、風邪をひきやすい時期でもあります。毎日の食事を大切にしていきたいですね。

今日は、学校図書館とのコラボレーション給食「絵本を味わおう給食」を実施します。詳しくは給食日よりをご覧ください。

2学期の給食は22日で終了です。3学期も給食室一同元気ががんばります！楽しい冬休みをお過ごしください。

日	曜	さいたま市でとれたくわいを使います!!	こんだてめい	体をつくる赤の食品	エネルギーになる黄の食品	体の調子を整える緑の食品	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	水	くわいごはん	はんぺんチーズフライ いそかあえ 牛乳	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ はんぺん チーズ のり	こめ あぶら さとう こむぎこ パンこ	にんじん しいたけ くわい こまつな もやし キャベツ	536	21.9
2	木	絵本を味わおう給食 わかめむぎごはん	れんこちゃんが「ほんとうに なりたかったもの おしゃれなレモンあえ」 牛乳	ぎゅうにゅう わかめ とりにく	むぎごはん あぶら こんにやく じゃがいも さとう	にんじん たけのこ れんこん だいこん しいたけ さやいんげん はくさい きゅうり レモンじる	524	19.4
3	金	むぎごはん	なまあげのカレーしょうゆに こまつなとわかめのサラダ 牛乳	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ わかめ	むぎごはん あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん こまつな きゅうり コーン	631	24.4
6	月	絵本を味わおう給食 ウインナーとおまめのピラフ	11匹きのねがつくる、あほうどり がだいすきなすてきなコロッケ マカロニサラダ 牛乳	ぎゅうにゅう ウインナー だいず ぶたにく	こめ バター あぶら こむぎこ パンこ じゃがいも マカロニ さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり	609	18.4
7	火	絵本を味わおう給食 むぎごはん	そのときがきた?! マーボーなすどうふ はるさめサラダ 牛乳	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ どうふ	むぎごはん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ながねぎ しいたけ にら なす キャベツ きゅうり コーン	609	24.2
8	水	絵本を味わおう給食 やまがたしよくパン メーブルマーガリン	にんぎょがまいにちたべてるころもうみ ローラがだいすきなまんげつぶちゅつとの スープ(えだまかん、あめだまみどり、 くもくらんいり) 牛乳	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン とりにく レンズめ	パン さとう マーガリン こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム トマト キャベツ グリンピース	608	27.1
9	木	むぎごはん やきのり	うましおにくじゃがが なめたけあえ 牛乳	ぎゅうにゅう のり ぶたにく	むぎごはん あぶら しらたき じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ にんじん さやいんげん はくさい もやし えのきだけ	567	18.9
10	金	絵本を味わおう給食 むぎごはん	たらのゆずみそかけ このたびかがみもち、スープに なりました 牛乳	ぎゅうにゅう たら みそ とりにく なた	むぎごはん あぶら でんぶん さとう しらたまもち ごまあぶら	ゆず しょうが にんじん だいこん たけのこ はくさい えのきだけ こまつな	602	24.3
13	月	絵本を味わおう給食 いなりやまのきこちゃん のいなりずしふうごはん	はがつおのしろしょうゆやき こしきあえ 牛乳	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ はがつお	こめ さとう あぶら ごま	れんこん かんぴょう こまつな キャベツ もやし にんじん コーン	520	23.4
14	火	かぼちゃほうとうふううどん (じごうどん)	くわいのからあげ こますあえ 牛乳	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ かつおだし みそ	うどん あぶら さとう ごま	にんじん だいこん しいたけ はくさい ながねぎ かぼちゃ くわい キャベツ もやし こまつな	597	24.6
15	水	絵本を味わおう給食 やまんばかあさんがつくる とくせいごはん	あつやきたまご おいしくてためいきがでる ほかほかのだいこんじる 牛乳	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ たまご かつおだし ぶたにく どうふ ちくわ	こめ あぶら さとう ごま こんにやく でんぶん ごまあぶら	にんじん さんさい しいたけ しめじ だいこん ながねぎ	548	25.9
16	木	こどもパン	ハムカツ やさいとむぎのスープ ポリポリフィッシュ 牛乳	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく かたくちいわし	パン あぶら こむぎこ パンこ でんぶん じゃがいも おしむぎ	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ コーン	597	29.9
20	月	絵本を味わおう給食 ちいさなたまねぎさんと だいごころのなかまたちの きずなカレー(むぎごはん)	やさしいキャベツさんの おもいやりサラダ くだもの(みかん) 牛乳	ぎゅうにゅう ぶたにく	むぎごはん あぶら こむぎこ さとう じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー りんご トマト キャベツ きゅうり コーン みかん	646	19.7
21	火	絵本を味わおう給食 ちゅうかふうたきこみごはん	ブンブンプリプリせかいいちの いかりのギョーザ くわわかめのチヨナムル 牛乳	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ くわわかめ	こむぎこ でんぶん さとう ごまあぶら ごま	キャベツ たまねぎ ながねぎ にんにく しょうが にんじん たけのこ しいたけ にら だいこん こまつな コーン	520	17.2
22	水	絵本を味わおう給食 ツイストパン	アーモのとろーりどろどろ とくせいシチュー クリスマスサラダ クリスマスデザート 牛乳	ぎゅうにゅう(シチューにも) とりにく ぶたにく チーズ どうにゅう	パン あぶら じゃがいも こむぎこ バター さとう	たまねぎ セロリー キャベツ マッシュルーム トマト コーン ブロッコリー きゅうり にんじん いちご	717	24.2

※1日ははんぺんチーズフライ…チーズ、やまいも、卵白、小麦、大豆成分を含みます。(工場では卵、乳、小麦、えびを使用した製品を製造しています)

※6日11匹のねこが作るあほうどりが大好きなすてきなコロッケ(ポテコロッケ)…小麦、大豆成分を含みます。

※8日人魚が毎日食べてるころもうみ(ホキのフライ)…魚醤を含みます。

※13日ははがつおの白しょうゆ焼き…小麦成分、大豆成分を含みます。

※15日厚焼きたまご…鶏卵、小麦成分、大豆成分を含みます。

※16日ハムカツ…小麦、小麦成分、大豆成分を含みます。

※21日ブンブンプリプリ世界一のいかりのギョーザ(餃子)…小麦、小麦成分、大豆成分を含みます。

※22日クリスマスデザート(いちごプリンの上に豆乳ホイップ、いちごソース)…乳、卵は使用しておりません。豆乳、大豆成分を含みます。

☆パンや調味料、その他加工品の細かい内容は献立表には記載していません。詳しい成分や内容を知りたいときは、お手数ですが担任を通して聞いていただくか、

学校栄養職員までご連絡ください。

★食材購入などの都合で献立が変更になることがあります。ご了承ください。

○給食費の減額は、連続5日を越えて欠食の場合に届け出の翌々日からとなります。連続7日以内の欠食は減額できません。ご家庭からの申し出が必要ですのでご注意ください。

○はし、スプーン等の持参にご協力ありがとうございます。毎日清潔なものをご用意ください。

