



令和2年度 12月給食予定献立表

さいたま市立常盤北小学校

日	曜日	こ ン だ て		おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品		栄養価 エネルギー (Kcal) たんぱく 質(g)	
		主食	牛乳	おかず	1群	2群	3群	4群	5群		6群
					魚・肉 卵・豆	牛乳 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 ・くだもの	穀類・いも 砂糖		油脂類
1	火	わかめごはん		はたはたのからあげ あおもりせんべい <small>あおもりの郷土料理</small>	ぎゅうにゅう わかめ はたはた とりにく	にんじん ごぼう しめじ こまつな	こめ あぶら こむぎこ さといも なんぶせんべい	554 20.3			
2	水	ごまじるうどん (じごなうどん)		やさいチップス なめたけあえ	ぎゅうにゅう こんぶ あぶらあげ とりにく	にんじん ながねぎ ほうれんそう こまつな れんこん ごぼう キャベツ もやし えのきたけ	じこなうどん さとう ごま こめこ あぶら じゃがいも	559 21.5			
3	木	ごはん		ぶたにくとなまあげのみそに ゆかりあえ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ ながねぎ たけのこ キャベツ しょうが きゅうり ピーマン ゆかり	こめ さとう あぶら	603 24.8			
4	金	くわいごはん <small>きせつのメニュー</small>		たいのからあげ かきたまじる	ぎゅうにゅう たい とりにく あぶらあげ たまご わかめ	にんじん くわい しょうが にんにく たまねぎ ながねぎ	こめ あぶら さとう こめこ ごまあぶら かたくりこ	655 28.5			
7	月	フラワーロール		じゃがいものクリームに ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう とりにく ひじき ベーコン チーズ	にんじん たまねぎ だいこん きゅうり エリンギ	パン あぶら さとう じゃがいも マカロニ こむぎこ バター	634 22.8			
8	火	【原田さんが育てたコシヒカリ】 ごはん		とうふとうずらたまごのちゅうかに はるさめサラダ <small>きせつのメニュー</small>	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ うずらたまご ハム	たまねぎ にんじん たけのこ きゅうり ほししいたけ チンゲンサイ もやし	こめ はるさめ あぶら ごまあぶら かたくりこ さとう	603 24.8			
9	水	ごはん		だいこんのあつあつに いそかあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ のり	だいこん にんじん こまつな もやし	こめ さとう こんにやく	523 21.0			
10	木	【原田さんが育てたコシヒカリ】 ハヤシライス (ごはん)		こまつなとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく なまクリーム	たまねぎ マッシュルーム にんじん セロリー コーン こまつな きゅうり	こめ さとう あぶら ハヤシルウ ごま デミグラスソース	628 22.5			
11	金	お弁当の日 家庭からお弁当を持参しましょう。 <small>べんとう ひ かてい べんとう じさん</small>									
14	月	ごはん		ほっけのいちやほし どさんこじる わふうサラダ <small>北海道の郷土料理</small>	ぎゅうにゅう ぶたにく ほっけ とうふ みそ わかめ	にんじん にんにく コーン ながねぎ もやし キャベツ きゅうり だいこん	こめ さとう ごま あぶら ごまあぶら バター じゃがいも	591 26.5			
15	火	てづくりふりかけ ごはん		にくじゃが からしあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ かつおぶし のり	たまねぎ にんじん ゆかり さやいんげん こまつな キャベツ もやし	こめ じゃがいも ごま あぶら さとう しらたき	566 20.6			
16	水	そばろ丼 (ごはん)		のっぺいじる そくせきづけ	ぎゅうにゅう とりにく やきちくわ	しょうが たまねぎ れんこん ごぼう にんじん ほししいたけ きゅうり キャベツ	こめ あぶら さとう かたくりこ さといも こんにやく	557 23.7			
17	木	オムライス (チキンライス)		(たまごやき・トマトケチャップ) こんにやくサラダ	ぎゅうにゅう とりにく たまご わかめ	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン パセリ きゅうり だいこん	こめ さとう あぶら バター こんにやく	527 20.6			
18	金	ハニートースト		やさいスープ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン かいそう	にんじん だいこん はくさい きゅうり もやし たまねぎ たもぎたけ こまつな	パン はちみつ バター じゃがいも さとう ごま ごまあぶら あぶら	584 20.3			
21	月	ごはん		なまあげすきに かわりおひたし	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ	にんじん たまねぎ こまつな もやし	こめ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも こんにやく	628 25.8			
22	火	【クリスマスこんだて】 わふうピラフ		てづくりフライドチキン クリスマスサラダ クリスマスデザート 	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご	にんじん たまねぎ パセリ マッシュルーム しめじ エリンギ キャベツ ブロッコリー コーン	こめ あぶら こめこ バター さとう チョコレート ホイップクリーム こむぎこ	664 28.3			



冬休み中も、生活リズムがくずれないようにすることが大切です。生活リズムが不規則になると体調をくずしやすくなります。新年からも元気に登校できるように、バランスのとれた食生活と規則正しい生活習慣をこころがけましょう。

※都合により献立を変更することがありますので、御了承ください。
※サラダに使用する野菜は加熱調理しています。

