



日付	こんだて名 ・ はいぜん図	食 材 名	栄養価
2 (月)	ナムル あつあげのちゅうかふうに むぎごはん 	牛乳	牛乳
		麦ご飯	米 麦 米油
		厚揚げの中華風煮	(とりがらだし) 米油 トウバンジャン たけのこ しょうが にんにく 干しいたけ 玉ねぎ にんじん 豚肉 酒 生揚げ 長ねぎ しょうゆ 三温糖 塩 でんぷん ごま油
		ナムル	切干大根 もやし 小松菜 にんじん しょうゆ 三温糖 ごま油 ラー油 にんにく
3 (火)	みかん こまつなのペペロンチーノ カリカリポテトサラダ 	牛乳	牛乳
		小松菜のペペロンチーノ	スパゲティ オリーブオイル とうがらし にんにく ベーコン 鶏肉 玉ねぎ マッシュルーム 小松菜 ぶどう酒 塩 こしょう しょうゆ
		カリカリポテトサラダ	とうもろこし にんじん キャベツ きゅうり 米油 酢 塩 こしょう しょうゆ じゃがいも なたねサラダ油 塩 チリパウダー
		みかん	みかん
4 (水)	ごまみそあえ こんがごはん ぶりのたつたあげ 	牛乳	牛乳
		昆布ご飯	米 麦 米油 昆布 鶏肉 にんじん 油揚げ しょうゆ 酒
		ぶりの竜田揚げ	ぶり しょうが 酒 しょうゆ でんぷん 薄力粉 なたね油
		ごまみそ和え	小松菜 もやし にんじん みそ ごま油 三温糖 しょうゆ ごま
5 (木)	コーンサラダ ツイストパン さつまいもとこのシチュー 	牛乳	牛乳
		ツイストパン	ツイストパン
		さつまいもとこのシチュー	(とりがらだし) 米油 鶏肉 ぶどう酒 玉ねぎ にんじん さつまいも エリンギ しめじ 塩 こしょう 薄力粉 牛乳 生クリーム
		コーンサラダ	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん 切干大根 こしょう しょうゆ 塩 酢 三温糖 米油
6 (金)	5年生社会科見学 ぶたすきやきどん さといもとだいこんのみそしる 	牛乳	牛乳
		豚すき焼き丼	米 麦 米油 豚肉 豆腐 しめじ 長ねぎ 玉ねぎ 小松菜 しらたき 三温糖 しょうゆ 酒
		里芋と大根のみそ汁	(かつおだし) 白菜 里芋 にんじん 大根 わかめ みそ 長ねぎ
9 (月)	もやしラーメン てづくりやさいあげぎょうざ 	牛乳	牛乳
		もやしラーメン	(豚骨、とりがらだし) 蒸し中華麺 米油 しょうが にんにく 豚肉 にんじん もやし とうもろこし 切干大根 しょうゆ 塩 こしょう 小松菜 長ねぎ ごま油
		手作り野菜揚げぎょうざ	ぎょうざの皮 豚肉 玉ねぎ キャベツ いら しょうが にんにく 塩 こしょう しょうゆ ごま油 コチュジャン でんぷん 薄力粉 なたね油
10 (火)	ごもくごはん いそのかあえ さわらのおろしソースがけ 	牛乳	牛乳
		五目ご飯	米 麦 米油 鶏肉 にんじん ごぼう 油揚げ こんにゃく 酒 みりん 三温糖 しょうゆ
		さわらのおろしソースがけ	さわら 酒 しょうが でんぷん 薄力粉 なたね油 みりん しょうゆ 塩 酢 三温糖 大根
		磯の香和え	小松菜 もやし キャベツ にんじん 酒 しょうゆ 三温糖 のり

※12月11日(水)からの献立は、裏面にあります。裏面もどうぞご覧ください。

※献立は都合により変更する場合があります。

※栄養価は中学年を基準にしています。低学年は0.8倍、高学年は1.2倍が目安です。



今月の新座市内産の食材は、小松菜、にんじん、長ねぎ、大根、かぶ、白菜(11日のみ)です。市内でとれた新鮮なものが、当日の朝に届きます。



日付	こんだて名 ・ はいぜん図	食 材 名		栄養価
11 (水)	ヨーグルト キャベツ ハンバーグ セルフハンバーガー ハンバーグとキャベツをはさむ はくさいのスープ こどもパン	牛乳	牛乳	熱量 568kcal 蛋白質 28.3g
		セルフハンバーガー (子どもパン、ハンバーグ、キャベツ)	子どもパン 米油 玉ねぎ 豚肉 鶏肉 塩 こしょう ナツメグ 卵 パン粉 切干大根 キャベツ ソース ぶどう酒 トマトケチャップ	
		白菜のスープ	(とりがらだし) 鶏肉 米油 にんじん 玉ねぎ 白菜 じゃがいも 小松菜 塩 こしょう しょうゆ 酒	
		ヨーグルト	ヨーグルト	
12 (木)	なのはな校外学習 とりそぼろどん 厚揚げとかぶのみそ汁 さばのぶんかぼしやしき	牛乳	牛乳	熱量 561kcal 蛋白質 27.7g
		鶏そぼろ丼	米 麦 米油 鶏肉 酒 しょうが にんじん 三温糖 みりん しょうゆ 卵 ごま	
		厚揚げとかぶのみそ汁	(かつおだし) かぶ にんじん 生揚げ わかめ みそ 長ねぎ 小松菜	
13 (金)	3年生 社会科見学 ひじきごはん さばのぶんかぼしやしき かきたまじる	牛乳	牛乳	熱量 614kcal 蛋白質 31.3g
		ひじきご飯	米 麦 酒 しょうゆ 塩 鶏肉 油揚げ 芽ひじき にんじん 干しいたけ 米油 みりん 三温糖	
		さばの文化干し焼き	さば 塩	
		かきたま汁	(かつおだし) 鶏肉 豆腐 塩 酒 しょうゆ でんぷん 卵 小松菜 長ねぎ	
16 (月)	マーボーどん ごまドレサラダ	牛乳	牛乳	熱量 567kcal 蛋白質 22.9g
		マーボー丼	米 麦 米油 トウバンジャン しょうが にんにく 鶏肉 豚肉 干しいたけ 長ねぎ にんじん 豆腐 酒 しょうゆ 塩 テンメンジャン 三温糖 でんぷん ごま油	
		ごまドレサラダ	小松菜 キャベツ にんじん とうもろこし 米油 ごま油 しょうゆ 三温糖 酢 塩 こしょう ごま	
17 (火)	チキンカレーライス コールスローサラダ	牛乳	牛乳	熱量 629kcal 蛋白質 21.5g
		チキンカレーライス	(とりがらだし) 米 麦 米油 しょうが にんにく 玉ねぎ 鶏肉 ぶどう酒 にんじん じゃがいも トマトケチャップ ソース しょうゆ 塩 こしょう カレー粉 薄力粉	
		コールスローサラダ	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし 酢 米油 塩 しょうゆ こしょう レモン汁 三温糖 玉ねぎ	
18 (水)	きつねうどん かきあげ	牛乳	牛乳	熱量 575kcal 蛋白質 23.6g
		きつねうどん	(かつおだし) うどん 鶏肉 油揚げ にんじん 長ねぎ 酒 みりん しょうゆ 塩	
		かき揚げ	玉ねぎ にんじん ごぼう 大豆 ちりめんじゃこ 薄力粉 塩 ベーキングパウダー なたね油	
19 (木)	2学期の給食最終日 ウィナーピラフ こまつなサラダ とりにくのガーリックあげ	飲むヨーグルト	飲むヨーグルト	熱量 583kcal 蛋白質 23.4g
		ウィナーピラフ	米 塩 米油 レバー入りウインナー にんにく 玉ねぎ にんじん エリンギ こしょう 塩 トマトケチャップ パター	
		鶏肉のガーリック揚げ	鶏肉 酒 塩 こしょう ガーリックパウダー カレー粉 でんぷん 薄力粉 なたね油	
		小松菜サラダ	ハム 小松菜 とうもろこし キャベツ にんじん 米油 酢 三温糖 レモン汁 塩 こしょう しょうゆ	

○保護者の方にお知らせとお願い○

- 1学期の給食は、12月19日(木)で終わります。給食当番の児童は給食着を持ち帰りますので、洗濯をして終業式までに持たせてください(洗濯の際には、香りの強い柔軟剤等のご使用は、ご遠慮ください)。担任より、おたより等でお知らせがある場合は、そちらに従ってください。よろしくお願いいたします。
- 3学期の給食は、1月10日(金)から始まります。給食セット(ナブキン、ハンカチ等)に名前が書いてあるか、再度ご確認をお願いします。

旬の野菜を食べましょう。

旬とは、野菜などがよくとれて、味のもっともよい季節のことです。同じ野菜でも産地によって気候が違うので旬がかわります。近年では、季節に関係なく食べられるようになりましたが、旬にとれたものは栄養価が高いといわれています。

<冬が旬の野菜>



大根 小松菜 ほうれんそう 白菜 長ねぎ ごぼう