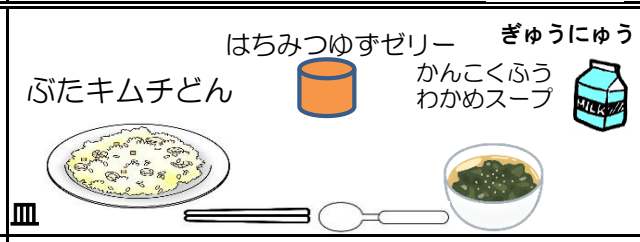
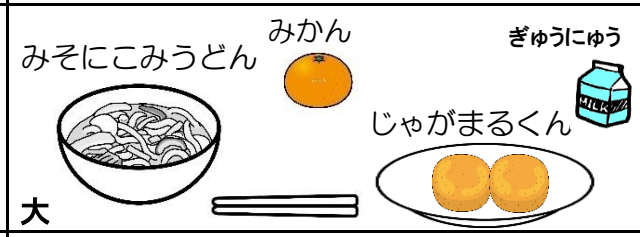
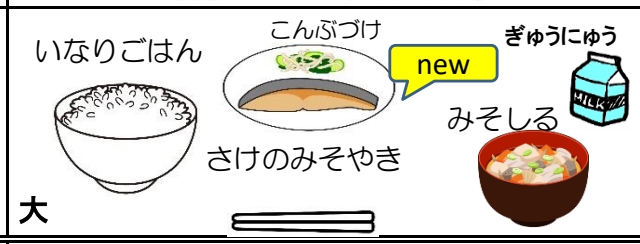
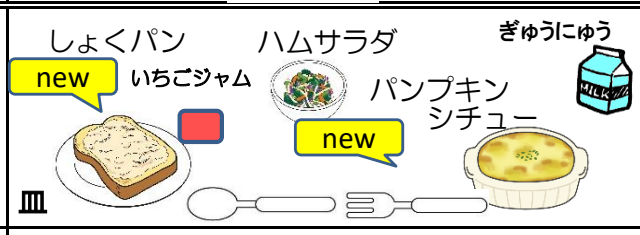
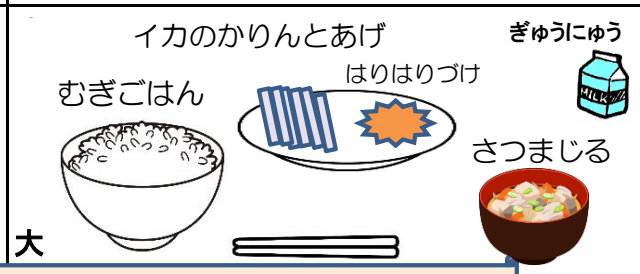
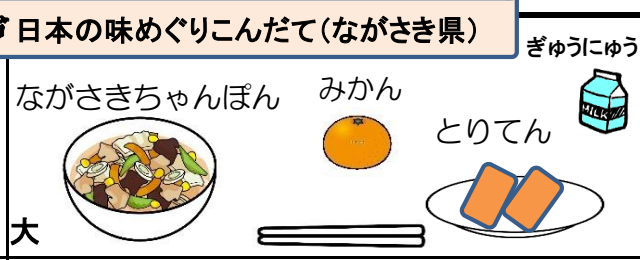
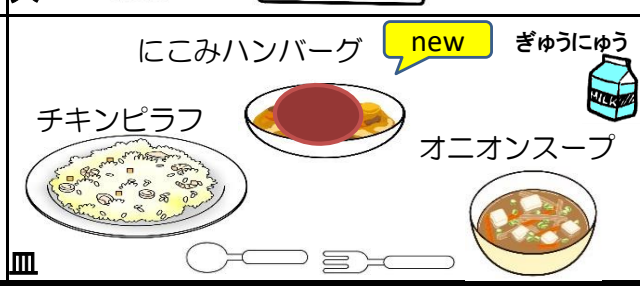
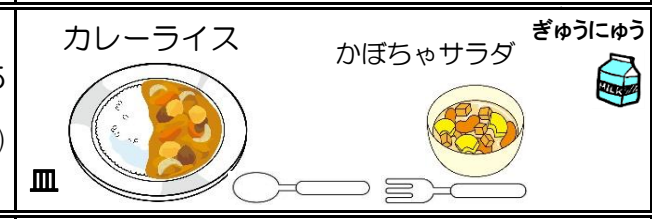
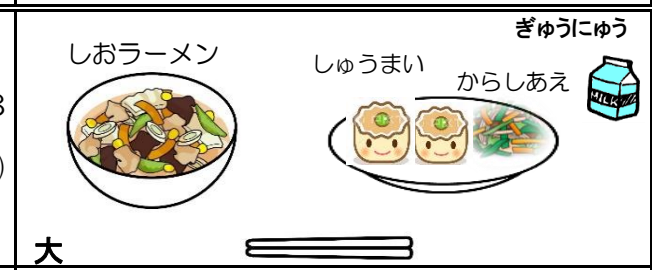
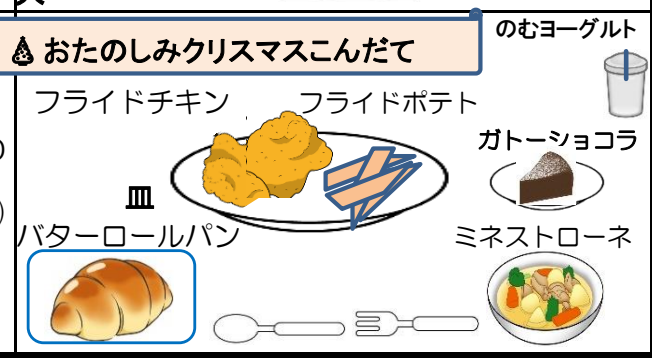
2023年１２月　こんだて表　新座市立西堀小学校

今月は新メニューをたくさん入れました。 new をかくにんしてね。

日付	もりつけ図	こんだて名	入っている食品	栄養価
1 (金)		ジョア	ジョア	熱量 558 kcal 蛋白質 26.4 g
		ピザ	ナン（たまご不使用） たまねぎ ケチャップ トマトピューレ バジル ピーマン マッシュルーム ハム チーズ	
		ジャーマンポテト	じゃがいも 油 オリーブオイル にんにく ベーコン たまねぎ 塩 こしょう バター	
		コーンスープ	コーン コーンペースト たまねぎ バター 油 鶏ガラ ワイン 牛乳 生クリーム 塩 こしょう 米	
4 (月)		牛乳	ぎゅうにゅう	熱量 477 kcal 蛋白質 18.9 g
		ぶたキムチどん	米 むぎ ごま油 ぶた肉 キムチ もやし たまねぎ にんじん 塩 こしょう しょうゆ にら 酒	
		かんこくふう わかめスープ	鶏ガラ わかめ にんじん キャベツ 塩 こしょう 酒 しょうゆ ねぎ ごま油	
		はちみつ ゆずゼリー	かんてん はちみつ ゆず ゼラチン みかん 砂糖	
5 (火)		牛乳	ぎゅうにゅう	熱量 549 kcal 蛋白質 22.5 g
		わかめごはん	米 むぎ たきこみわかめ	
		おでん	削り節 結びこんぶ こんにゃく 焼きちくわ じゃがいも 酒 みりん さつまあげ（たまご不使用） つみれ（たまご不使用） うずらのたまご だいこん しょうゆ みりん 酒 塩	
		いそかあえ	ほうれんそう もやし にんじん えのき しょうゆ 酒 みりん のり	
6 (水)		牛乳	ぎゅうにゅう	熱量 563 kcal 蛋白質 24.5 g
		みそにこみうどん	うどん だし昆布 削り節 油 ごぼう にんじん 干ししいたけ ぶた肉 だいこん 油あげ 糸こんにゃく はくさい ねぎ 酒 みりん 塩 しょうゆ みそ	
		じゃがまるくん	じゃがいも チーズ 塩 こしょう でんぷん たまご 油	
		みかん	みかん	
7 (木)		牛乳	ぎゅうにゅう	熱量 560 kcal 蛋白質 20.7 g
		むぎごはん	米 むぎ	
		マーボーだいこん	だいこん しょうが にんにく にんじん 干ししいたけ ねぎ にら ぶた肉 鶏ガラ 酒 しょうゆ テンメンジャン トウバンジャン 砂糖 でんぷん ごま油	
		ナムル	切り干し大根 もやし こまつな にんじん しょうゆ 砂糖 ごま油 ラー油 にんにく	
8 (金)		牛乳	ぎゅうにゅう	熱量 580 kcal 蛋白質 29.7 g
		いなりごはん	米 むぎ 酒 砂糖 塩 酢 油揚げ にんじん 干ししいたけ かんぴょう しょうゆ みりん	
		さけのみそやき	鮭（切り身） ねぎ みそ 砂糖 みりん	
		こんぶづけ	はくさい きゅうり にんじん 塩昆布 塩 しょうゆ	
		みそしる	だし昆布 削り節 だいこん 豆腐 ねぎ こまつな 酒 みそ	
11 (月)		牛乳	ぎゅうにゅう	熱量 565 kcal 蛋白質 20.8 g
		しょくパン	しょくパン（たまご不使用） いちごジャム	
		パンプキン シチュー	鶏ガラ 油 とり肉 にんじん たまねぎ じゃがいも かぼちゃ ワイン 塩 こしょう 小麦粉 牛乳 コーンペースト パセリ	
		ハムサラダ	キャベツ きゅうり にんじん コーン 油 酢 塩 こしょう からし ハム	
12 (火)		牛乳	ぎゅうにゅう	熱量 621 kcal 蛋白質 27.6 g
		むぎごはん	米 むぎ	
		いかの かりんとあげ	イカ しょうが 酒 小麦粉 でんぷん 油 しょうゆ 砂糖 みりん	
		はりはりづけ	切り干し大根 きゅうり にんじん 砂糖 塩 酢 しょうゆ	
		さつまじる	削り節 油 とり肉 酒 こんにゃく にんじん 干ししいたけ ごぼう だいこん さつまいも 豆腐 ねぎ みそ	
13 (水)		牛乳	ぎゅうにゅう	熱量 600 kcal 蛋白質 35.0 g
		ながさき ちゃんぽん	中華めん（たまご不使用） だし昆布 豚骨 鶏ガラ にんにく しょうが ぶた肉 イカ にんじん キャベツ かまぼこ（たまご不使用） 油 もやし しょうゆ 塩 こしょう	
		とりてん	とり肉 塩 こしょう 小麦粉 たまご 砂糖 塩 しょうゆ 酒 油	
		みかん	みかん	
14 (木)		牛乳	ぎゅうにゅう	熱量 698 kcal 蛋白質 30.2 g
		チキンピラフ	米 むぎ 油 バター たまねぎ セロリ にんじん とり肉 塩 こしょう ワイン しょうゆ 鶏ガラ 赤ピーマン パセリ	
		にこみハンバーグ	ぶた肉 豆腐 おから 塩 こしょう ナツメグ たまねぎ たまご 豆乳 パン粉 たまねぎ オリーブオイル ケチャップ 中濃ソース 砂糖 からし ワイン マカロニ	
		オニオンスープ	鶏ガラ ベーコン たまねぎ にんじん コーン キャベツ ワイン 塩 こしょう しょうゆ パセリ	

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。

１２月の給食費引落日　１２/１１（月）
１２月分

日付	もりつけ図	こんだて名	入っている食品	栄養価
15（金）		牛乳	ぎゅうにゅう	熱量 693 kcal 蛋白質 21.5 g
		カレーライス	米　むぎ　油　しょうが　にんにく　たまねぎ　ぶた肉　塩　こしょう　鶏がら にんじん　じゃがいも　小麦粉　油　カレー粉　トマトケチャップ　中濃ソース ウスターソース　しょうゆ　はちみつ	
		かぼちゃサラダ	かぼちゃ　きゅうり　たまねぎ　塩　こしょう　ノンエッグマヨネーズ ワイン　酢	
18（月）		牛乳	ぎゅうにゅう	熱量 583 kcal 蛋白質 28.8g
		しおラーメン	中華めん(たまご不使用)　だし昆布　豚骨　鶏ガラ　しょうが にんにく　ぶた肉　にんじん　キャベツ　きくらげ　キャベツ もやし　コーン　こまつな　ねぎ　酒　塩　こしょう　しょうゆ ごま　ごま油	
		しゅうまい	ぶた肉　しょうが　塩　こしょう　酒　ごま油　たまねぎ しゅうまいの皮　でんぷん　しょうゆ	
		からしあえ	もやし　こまつな　にんじん　切り干し大根　しょうゆ　酒　からし	
19（火）		牛乳	ぎゅうにゅう	熱量 636 kcal 蛋白質 27.0 g
		むぎごはん	米　むぎ	
		さかなのみそに	さわら(切り身)　酒　しょうが　ねぎ　みそ　砂糖　みりん　しょうゆ	
		きりぼし だいこんに	にんじん　油揚げ　切り干し大根　砂糖　みりん　しょうゆ	
		なめこじる	削り節　だし昆布　なめこ　豆腐　だいこん　みそ	
20（水）		のむヨーグルト	飲むヨーグルト(アシドミルク)	熱量 724 kcal 蛋白質 27.0 g
		バターロールパン	バターロール(たまご不使用)	
		フライドチキン &フライドポテト	とり肉　塩　こしょう　にんにく　しょうが　カレー粉　タイム オールスパイス　ナツメグ　しょうゆ　でんぷん　小麦粉　油	
			じゃがいも　塩　こしょう	
		ミネストローネ	鶏ガラ　オリーブオイル　ベーコン　にんじん　にんにく　たまねぎ セロリ　キャベツ　トマト缶　大豆　ケチャップ　しょうゆ　砂糖　ワイン	
		ガトーショコラ	コーンスターチ　米粉　ココア　ベーキングパウダー　バター チョコレート　たまご　砂糖　ホイップクリーム　スプレーチョコ　寒天	

＊イラストは、実際の給食と食材等が異なる場合がございますので、詳しい内容は【入っている食品】の欄をご覧ください。

MerryChristmas

しっかり食べて，
寒さに負けない元気な
体を作ろう

★今月の行事こんだて★

12月　13日（水）　日本の味めぐりこんだて【ながさき県】
〔ながさきちゃんぽん・とりてん・みかん・牛乳〕

今回の日本の味めぐりこんだてでは、長崎県の郷土料理を給食で提供します。長崎県は、九州地方に位置し、あの有名な『ちゃんぽん』の発祥の県です。ちゃんぽんは『さまざまなものを混ぜること』という言葉でも使われている通り、麺の上には具材たっぷりの野菜、お肉、魚介類が入っています。

発祥以降、中華鍋一つで作れる栄養のとれるおいしい麺料理ということで、長崎県では日常的に家庭料理として食べられています。その後、飲食店でも提供され始め、全国的に知られる存在になりました。

12月　20日（水）　おたのしみクリスマスこんだて
〔バターロールパン・フライドチキン・フライドポテト・ミネストローネ・ガトーショコラ・のむヨーグルト〕

2学期の給食の最終日は、クリスマスおたのしみこんだてです。給食では、一足早いですが、クリスマスの献立を作ります。手作りのフライドチキンとガトーショコラは特に手をかけて作るメニューなので、調理員さんのみなさんはこの日は朝早くから準備にとりかかります。西堀小学校の子供たちみんなに喜んでもらえるために意気込んでいます。風邪や感染症も流行る季節です。　元気に過ごせるためには、日ごろからバランスよく食べ、寒さに負けず外で元気よく遊ぶことが大切です。

3学期も元気に登校できるように、冬休みも規則正しい生活を心がけまた元気な姿で会いましょう。

★【スペシャルきゅうしょく】について★

3学期の給食は、
1月11日から始まります♪

給食委員会で企画した『スペシャル給食』(今まであまり食べたことのないメニュー)のアンケートを実施しました。
部門ごとに分けそれぞれの1位を決めて、その中で栄養価バランス等を考慮し、今月の給食に入れました。
入っていないもの(アメリカンドッグ・アイス)は、3学期の給食に期待していてね♪

★ごはん部門	1位　ピザ	2位　かつ丼	3位　カレーうどん
★主菜部門	1位　アメリカンドッグ	2位　ワンタン	2位　プルコギ(同)
★副菜部門	1位　ジャーマンポテト	2位　しゃぶしゃぶ風サラダ	3位　わかめときゅうりの酢の物
★汁物部門	1位　コーンスープ	2位　コンソメスープ	3位　石狩鍋
★デザート部門	1位　アイス	2位　ラスク	2位　きな粉ドーナツ(同)