



日付	もりつけ図	こんだて名	入っている食品	栄養価
2 (月)	とりの ユーリンソースかけ ぎゅうにゅう かきたまじる ハリハリづけ	ひじきごはん	米 むぎ だし昆布 酒 みりん しょうゆ 油 にんじん ひじき 焼きちくわ 油揚げ 酒 砂糖	熱量 691 kcal 蛋白質 27.4 g
		とりにくの ユーリンチー	とり肉 塩 こしょう でんぶん 油 ねぎ しょうが 砂糖 しょうゆ 酢 ごま油	
		ハリハリづけ	切り干し大根 きゅうり にんじん 砂糖 塩 酢 しょうゆ	
		かきたまじる	削り節 豆腐 ねぎ ほうれん草 酒 しょうゆ 塩 でんぶん たまご	
3 (火)	いそかあえ ぎゅうにゅう みそおでん	わかめごはん	米 むぎ たきこみわかめ	熱量 569 kcal 蛋白質 22.4 g
		みそおでん	削り節 だし昆布 結びこんぶ こんにやく さといも だいこん さつま揚げ(アレルギーフリー) 焼きちくわ(大豆使用) つみれ がんもどき(大豆使用) ちくわぶ(小麦使用) 酒 みそ	
		いそかあえ	こまつな もやし えのき 酒 しょうゆ みりん のり	
4 (水)	ぎゅうにゅう さつまいもサラダ	ガーリックバター スパゲッティ	スパゲッティ(たまご不使用) 油 オリーブオイル にんにく とうがらし レバー入りウインナー ぶた肉 たまねぎ しめじ ブロッコリー にんじん こしょう 塩 しょうゆ バター	熱量 566 kcal 蛋白質 20.8 g
		さつまいもサラダ	さつまいも にんじん コーン ヨーグルト 干しブドウ きび糖 塩 こしょう 酢 ノンエッグマヨネーズ	
5 (木)	ぎゅうにゅう ナムル	マーボー はくさいどん	米 むぎ 油 トウバンジャン テンメンジャン しょうが にんにく ぶた肉 酒 ねぎ 干しいたけ にんじん 鶏ガラ しょうゆ みそ ニラ ラー油 はくさい でんぶん きび糖	熱量 583 kcal 蛋白質 21.5 g
		ナムル	切り干し大根 もやし こまつな しょうゆ 砂糖 ごま油 ラー油 にんにく	
		みかん	みかん	
6 (金)	★セレクト給食(おかず)★ コーヒー ぎゅうにゅう ★チキンカツ/ フライドフィッシュ こめこのシチュー キャベツとごぼうの マヨネーズあえ	セレクト ハンバーガー	バーガーパン(たまご不使用)	熱量 680 kcal 蛋白質 29.7 g パンにはさんで ハンバーガーを 作ろう
		【セレクト】 ★チキンカツ	とり肉 塩 こしょう ワイン 小麦粉 たまご パン粉 油 中濃ソース	
		【セレクト】 ★フライドフィッシュ	すけそうだら(切り身) 塩 こしょう ワイン でんぶん 小麦粉 たまご パン粉 油 中濃ソース	
		キャベツとごぼうの マヨネーズあえ	キャベツ ごぼう 塩 こしょう 酢 ノンエッグマヨネーズ	
9 (月)	ぎゅうにゅう まめハムサラダ	ごまタンタンうどん	うどん だし昆布 削り節 とり肉 ちくわ 油揚げ たまねぎ にんじん キャベツ たら ねぎ しょうゆ 砂糖 みりん みそ ねりごま ごま	熱量 570 kcal 蛋白質 24.9 g
		まめハムサラダ	ハム えだまめ キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ 塩 こしょう 酢 しょうゆ 油 マスタード	
10 (火)	ぎゅうにゅう みそけんちんじる	とりそばうどん	米 むぎ しょうが にんじん とり肉 酒 砂糖 みりん しょうゆ たまご ごま	熱量 626 kcal 蛋白質 31.4 g
		みそけんちんじる	だし昆布 煮干し こんにやく ごぼう にんじん 干しいたけ だいこん さといも 油あげ 豆腐 酒 しょうゆ みそ こまつな ごま油	
11 (水)	ぎゅうにゅう はるさめスープ	ホットサンド	バーガーパン(たまご不使用) ツナ たまねぎ コーン 塩 こしょう ノンエッグマヨネーズ	熱量 558 kcal 蛋白質 26.1 g
		はるさめスープ	削り節 ごま油 はるさめ にんじん たけのこ もやし ぶた肉 こまつな 酒 しょうゆ みそ みりん	
		チョコババロア	ココア 砂糖 アガー 牛乳 生クリーム ラム酒	
12 (木)	ぎゅうにゅう すきやきふうに	むぎごはん	米 むぎ	熱量 544 kcal 蛋白質 27.4 g
		すきやきふうに	削り節 みりん 塩 砂糖 しょうゆ ぶた肉 糸こんにやく にんじん 高野豆腐 焼き豆腐 ねぎ はくさい 車ふ しゅんぎく	
		そくせきづけ	キャベツ だいこん 糸昆布 塩 しょうゆ	
13 (金)	ぎゅうにゅう かぼちゃの ポタージュ	メキシカンピラフ	米 むぎ 油 イカ ワイン たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム トマトジュース 塩 こしょう バター カレー粉 ピーマン	熱量 591 kcal 蛋白質 20.5 g
		かぼちゃの ポタージュ	かぼちゃ たまねぎ バター 油 鶏ガラ キャベツ にんじん 精白米 ワイン 牛乳 塩 こしょう 生クリーム	
		きよみオレンジ	きよみオレンジ	

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。



もうすぐクリスマス、冬休み、お正月、はつもうで、お年玉・・・など楽しいことがいっぱい♪
体調を崩さないためにも、栄養・睡眠・適度な運動を心がけよう！





12月の給食費引落日 12/10 (火)
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
	日本の味めぐりこんだて(秋田県) ぎゅうにゅう	むぎごはん	米 むぎ	
16 (月)	むぎごはん ごまみそあえ きりたんぼなべ	きりたんぼなべ	とり肉 ねぎ はくさい しいたけ ごぼう 油揚げ 削り節 鶏ガラ 酒 きび糖 しょうゆ みりん きりたんぼ(アレルギーフリー)	熱量 535 kcal 蛋白質 22.1 g
大		ごまみそあえ	もやし こまつな にんじん しょうゆ 砂糖 みりん みそ ごま	
17 (火)	アレルギーフリー カレーライス ひじきサラダ ぎゅうにゅう	アレルギーフリー カレーライス	米 むぎ たまねぎ 油 にんにく しょうが ぶた肉 ワイン ケチャップ ウスターソース 中濃ソース しょうゆ カレー粉 油 米粉 でんぷん にんじん 鶏ガラ じゃがいも はちみつ 塩 こしょう	熱量 667 kcal 蛋白質 19.3 g
皿		ひじきサラダ	キャベツ きゅうり にんじん コーン ひじき 油 酢 砂糖 しょうゆ こしょう	
18 (水)	みそラーメン ツナチーズぎょうざ ぎゅうにゅう	みそラーメン	蒸し中華めん(たまご不使用) ごま油 だし昆布 豚骨 鶏ガラ にんにく しょうが ねぎ みそ 油 ぶた肉 にんじん コーン もやし キャベツ たら 酒 しょうゆ こしょう ごま油 トウバンジャン	熱量 692 kcal 蛋白質 27.7 g
大		ツナチーズ ぎょうざ	ぎょうざの皮 ツナ たまねぎ チーズ 塩 こしょう 小麦粉 油	
		きゅうりの しょうゆづけ	きゅうり しょうゆ 塩	
19 (木)	たきこみごはん ぶりのてりやき ぎゅうにゅう	たきこみごはん	米 むぎ 油 にんじん ごぼう 油揚げ 糸こんにゃく 酒 みりん しょうゆ さやえんどう	熱量 618 kcal 蛋白質 25.5 g
大		ぶりのてりやき	ぶり(切り身) しょうゆ 酒 みりん 砂糖 しょうが でんぷん	
		ぐたくさん みそしる	煮干し だし昆布 にんじん はくさい とうふ さつまいも みそ こまつな	
★おたのしみ★クリスマスこんだて (のみものセレクト)		【セレクト】 ★のむヨーグルト ★りんごジュース ★オレンジジュース	のむヨーグルト りんごジュース オレンジジュース	熱量 725 kcal 蛋白質 26.6 g
20 (金)	★のむヨーグルト/オレンジジュース/りんごジュース チョコチップマフィン チキンライス フライドチキン カレーポテト	チキンライス フライドチキン カレーポテト チョコチップ マフィン	米 むぎ バター たまねぎ にんじん とり肉 マッシュルーム トマトピューレ ケチャップ 中濃ソース しょうゆ 塩 こしょう ピーマン 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 油 じゃがいも カレー粉 塩 油 砂糖 米粉 ココアパウダー ベーキングパウダー 牛乳 オリーブオイル はちみつ チョコチップ バニラエッセンス	

じぜんにアンケートをします
自分のジュースはおぼえてね

*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。

お楽しみセレクト給食

★セレクト給食★ (おかず)
12月6日 (金)
【フライドフィッシュバーガー】
【チキンカツバーガー】
好きな方を選んで食べる
セレクト給食です。

★セレクト給食★ (飲み物)
12月20日 (金)
【のむヨーグルト】
【りんごジュース】
【オレンジジュース】
好きなジュースを選んで
クラスみんなで乾杯しよう!!

＜ 食育クイズ ＞ 答えは裏面にあります。

- ① 今月の給食で使用している、新座市でとれたものは？ 3つあるよ。
にんじん ・ はくさい ・ だいこん ・ ごぼう ・ たまねぎ ・ きりたんぼ
- ② 英語で「ガーリック」とは何の食材のこと？
たまねぎ ・ にんにく ・ しょうが ・ とうがらし
- ③ きりたんぼはどこが有名？
おきなわ県 ・ くまもと県 ・ あきた県 ・ あおもり県
- ④ クリスマスは、イエス・キリストの誕生日をお祝いする日ですが、日本で始まったのは
どこの県から？
さが県 ・ かごしま県 ・ やまぐち県 ・ おかやま県
- ⑤ ババロアの名前の由来は？
フランスの地名 ・ ドイツの地名 ・ イタリアの地名

⑥ このページに
サンタクロースは
何人いるでしょう？
うらはふくまないよ。

3学期の給食は、
1月10日から始まります♪
3学期も元気に
登校しよう!!