



日付	もりつけ図	こんだて名	入っている食品	栄養価
1 (月)		アレルギーフリーカレーライス	米 むぎ たまねぎ ぶた肉 しょうが にんにく とりガラ ワイン 塩 こしょう にんじん じゃがいも 米粉 油 カレー粉 ケチャップ でんぷん 中濃ソース(アレルギーフリー) ウスターソース はちみつ	熱量 624 kcal
		オニオンドレッシングサラダ	キャベツ きゅうり 切干しだいこん コーン 油 酢 こしょう 砂糖 たまねぎ 塩	蛋白質 20.2 g
2 (火)		ごまタンタンうどん	うどん かつお節 ぶた肉 ちくわ(卵白不使用) 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 ごま油 酒 白ごま ラー油	熱量 514 kcal
		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 塩 こしょう 砂糖 酢 しょうゆ 油 マスタード	蛋白質 24.8 g
3 (水)		こまつなチャーハン	米 麦 塩 しょうゆ ごま油 しょうが にんにく ねぎ 焼きぶた 酒 卵 こまつな 油 こしょう 白ごま	熱量 518 kcal
		ツナとやさいのちゅうかサラダ	ツナ きゅうり もやし だいこん キャベツ 酢 しょうゆ ごま油 油	蛋白質 19.4 g
		かんこく風わかめスープ	とりガラ わかめ たまねぎ にんじん ねぎ 塩 こしょう 酒 しょうゆ ごま油	
4 (木)		たきこみこんぶごはん	米 むぎ 糸こんにぶ 油 ぶた肉 にんじん 油揚げ 砂糖 しょうゆ 酒	熱量 638 kcal
		さわらのさいきょうみそがけ	さわら 酒 でんぷん 油 みりん 砂糖 さいきょうみそ しょうゆ	蛋白質 30.5 g
		すましじる	絹豆腐 だし昆布 かつお節 エリンギ 酒 みりん 塩 しょうゆ ほうれんそう	
5 (金)		わかめごはん	米 むぎ わかめ 白ごま	熱量 542 kcal
		みそおでん	こんにゃく 里いも だいこん さつまあげ(卵白不使用) ちくわ(卵白不使用) つみれ がんもどき ちくわぶ みりん 砂糖 しょうゆ みそ かつお節 だしこんぶ	蛋白質 21.3 g
		いそあえ	こまつな もやし えのきたけ 酒 しょうゆ みりん のり	
8 (月)		むぎごはん	米 むぎ	熱量 532 kcal
		すきやきふうに	ぶた肉 糸こんにゃく にんじん 高野豆腐 焼き豆腐 ねぎ はくさい 車ふ かつお節 砂糖 みりん 酒 しょうゆ	蛋白質 26.3 g
		そくせきづけ	キャベツ だいこん 糸昆布 塩 しょうゆ	
9 (火)		ガーリックスパゲティ	スパゲティ オリーブ油 にんにく とうがらし レバー入りウィンナー ぶた肉 たまねぎ しめじ プロッコリー にんじん 塩 こしょう しょうゆ バター	熱量 603 kcal
		ぼてチキンサラダ	じゃがいも にんじん キャベツ きゅうり コーン とり肉 塩 こしょう 酢 ワイン ノンエッグマヨネーズ	蛋白質 25.7 g
10 (水)		むぎごはん	米 むぎ	熱量 647 kcal
		ユーリンチー	とり肉 酒 しょうゆ でんぷん 小麦粉 油 ねぎ にんにく しょうが 酢 はちみつ ごま油	蛋白質 25.3 g
		だいこんのハリハリづけ	切干しだいこん きゅうり にんじん 砂糖 塩 酢 しょうゆ	
		かきたまじる	かつお節 絹豆腐 ねぎ ほうれんそう 卵 酒 しょうゆ 塩 でんぷん	
11 (木)		セルフフィッシュバーガー	子どもパン(卵不使用) メルルルサ 酒 しょうが でんぷん 油 砂糖 しょうゆ みりん ごぼう 酢 しょうゆ ノンエッグマヨネーズ	熱量 555 kcal
		やさいスープ	とりガラ とり肉 ワイン たまねぎ にんじん しめじ キャベツ ほうれんそう 塩 こしょう しょうゆ	蛋白質 26.0 g
12 (金)		マーポーはくさいどん	米 むぎ 油 ぶた肉 しょうが にんにく ねぎ 干しシイタケ にんじん たら はくさい トウバンジャン テンメンジャン 酒 とりガラ しょうゆ みそ みりん 砂糖 ごま油 でんぷん ラー油	熱量 563 kcal
		ナムル	切干しだいこん もやし こまつな きゅうり 砂糖 しょうゆ ごま油 ラー油 にんにく トウバンジャン	蛋白質 21.6 g
15 (月)		ゆかりごはん	米 むぎ ゆかり	熱量 509 kcal
		きりたんぼなべ	きりたんぼ とり肉 ねぎ 油揚げ はくさい まいたけ ごぼう かつお節 とりガラ 酒 砂糖 しょうゆ みりん	蛋白質 17.5 g
		やさいのみそマヨネーズあえ	こまつな キャベツ 切干しだいこん コーン みそ しょうゆ 砂糖 酢 ノンエッグマヨネーズ	

パンにはさんでハンバーガーにしてみてね

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。

寒さに負けずしっかり手を洗おう

ふゆは、インフルエンザやコロナウイルスやノロウイルスなどが流行しやすい季節です。気温が低くなりつめたい水で手を洗うのがつらいですね。いろいろな物にふれる手は、きれいに見えても細菌やウイルスがたくさんついています。自分の感染を防ぐとともに、まわりの人への感染を広げないためにも食事の前はきちんと手を洗いましょう。



てをあらおう!





12月の給食費引落日 12/10(水)
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
16 (火)		ツナそばろどん	米 むぎ にんじん ツナ 卵 白ごま 油 しょうが 酒 みりん 砂糖 しょうゆ	熱量 686 kcal
		みそけんちんじり	だしこんぶ にぼし 油 こんにやく ごぼう にんじん 干しシイタケ だいこん さといも 油揚げ 絹豆腐 こまつな 酒 しょうゆ みそ ごま油	蛋白質 27.3 g
17 (水)		しおラーメン	蒸し中華めん(たまご不使用) ごま油 かつお節 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 干しシイタケ こまつな 酒 塩 しょうゆ こしょう 白ごま ごま油	熱量 648 kcal
		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	蛋白質 25.9 g
		きゅうりのしょうゆづけ	きゅうり しょうゆ 塩	
18 (木)		メキシカンピラフ	米 むぎ いか たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム 油 ワイン トマトジュース 塩 こしょう パター カレー粉	熱量 526 kcal
		ワンタンスープ	とりガラ しょうが にんにく 油 ぶた肉 キャベツ にんじん もやし ねぎ こまつな ワンタン 酒 塩 こしょう しょうゆ ごま油	蛋白質 18.6 g
		オレンジ	オレンジ	
19 (金)		むぎごはん	米 むぎ	熱量 635 kcal
		いわしのかばやき	いわし でんぶん 油 酒 みりん 砂糖 しょうゆ はちみつ しょうが でんぶん	蛋白質 24.3 g
		кинぴら	ごぼう にんじん 糸こんにやく 油 みりん 砂糖 しょうゆ ごま油 白ごま	
		みそしる	だし昆布 にぼし 生揚げ かぶ かぶ葉 たまねぎ みそ	
<p>★おたのしみ★クリスマスこんだて (のみものセレクト)</p> <p>★のむヨーグルト/りんごジュース/オレンジジュース</p>		<p>【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</p>	<p>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</p>	<p>のむヨーグルト 熱量 691 kcal 蛋白質 24.9 g</p>
22 (月)		フラワーパン	フラワーロールパン(乳成分不使用)	りんご 熱量 666 kcal 蛋白質 20.6 g
		フライドチキン	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 でんぶん 油	
		カレーポテト	じゃがいも カレー粉 塩 油	
		ミネストローネスープ	とりガラ オリーブ油 ベーコン ぶた肉 セロリ にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ ホールトマト ケチャップ ワイン 塩 こしょう マカロニ しょうゆ 砂糖 パセリ	オレンジ 熱量 636 kcal 蛋白質 21.0 g
		ココアマフィン	米粉 砂糖 純ココア ベーキングパウダー 豆乳 はちみつ	

*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。

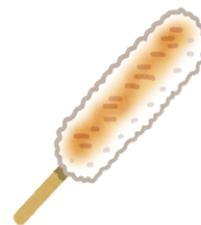
今月の行事こんだて

12月15日(月) 日本🇯🇵の味めぐりにこんだて(秋田県)

ゆかりごはん・きりたんぼなべ・野菜のみそマヨネーズあえ・牛乳
 むかし あきたけん しごと ひとびと
 昔、秋田県で仕事をする人々が、あまったごはんを棒にまいて焼いて
 た 食べたことからはじまりました。焼いたごはんの棒を『たんぼ』といい
 なべ い 鍋に入れるときに食べやすいように「切る」から『きりたんぼ』と
 よばれるようになりました。



秋田県



きりたんぼ

- ・のむヨーグルト
 - ・りんごジュース
 - ・オレンジジュース
- の中からえらんでね

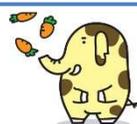


12月22日(月) クリスマスお楽しみこんだて

フラワーパン・フライドチキン・カレーポテト・ミネストローネスープ・ココアマフィン
 飲み物は・・・のむヨーグルト/りんごジュース/オレンジジュース からえらべます。
 がつき きゅうしよく さいしゅうび
 2学期の給食の最終日は、クリスマスこんだてです。楽しんでもらえたらうれしいです。

ことし 今年もあとわずかになりました。この1年間元気にすごせましたか？
 さむ 寒くなり、かぜやインフルエンザが流行しているようです。体調をくずさないよう、食事のまえ
 てあら 手洗いをしっかりし、1日3食を規則正しくとり、十分なすいみんをしてよく体を休めて、
 げんき 元気に新しい年を迎えましょう。

3学期の給食は
1月13日から
始まります♪



今月の新座市内でとれた野菜は、にんじん、ごぼう、こまつな、ねぎ、ほうれんそう、はくさい、キャベツです。

