



令和4年 12月 献立表



毎月19日は『食育の日』です。みんなで食育に取り組みましょう。

和光市立下新倉小学校

| 日 | 曜 | 献立名 | 使用する食品名 | 栄養価 | | |
|----|---|---|--|--------------|----------|------|
| | | | | エネルギー (kcal) | たん白質 (g) | |
| 1 | 木 | チキンパエリア スープアヒージョ あじのエスカベッシュ | 精白米 強化米 とり肉 マッシュルーム あかピーマン たまねぎ にんにく 米油 ターメリック 塩 こしょう たまねぎ ベーコン まいたけ エリンギ トマト カリフラワー にんにく オリーブオイル バセリ ワイン 塩 こしょう しょうゆ とりガラ あじ しょうが 酒 でんぷん 米油 三温糖 酢 レモン しょうゆ 酒 塩 | | 613 | 27.8 |
| 2 | 金 | ごはん まゆだまじる とんかつ キャベツソテー | 精白米 強化米 米油 酒 とり肉 酒 にんじん えのきたけ 白玉団子 みずな こまつな ながねぎ みりん 塩 しょうゆ けずりぶし こんぶ ぶた肉 塩 こしょう 小麦粉 パン粉 米油 みりん 三温糖 しょうゆ 酒 キャベツ 塩 こしょう 米油 | | 716 | 25.3 |
| 5 | 月 | むぎごはん さつまじる ぶたどん | 精白米 強化米 麦 米油 酒 とり肉 酒 油あげ だいこん にんじん さつまいも ほうれんそう ながねぎ みそ けずりぶし こんぶ ぶた肉 酒 しょうが しょうゆ 米油 しらすき ごぼう たまねぎ しいたけ 三温糖 みりん 塩 一味唐辛子 でんぷん | | 689 | 29.7 |
| 6 | 火 | こどもパン チキンピーズ あおなとツナのソテー きせつのくだもの | パン とり肉 ワイン たまねぎ いんげん豆 にんじん じゃがいも バセリ オリーブオイル トマト ケチャップ ソース しょうゆ 塩 こしょう ローリエ 三温糖 にんじん とうもろこし ツナ もやし キャベツ こまつな 米油 塩 こしょう しょうゆ みかん | | 617 | 23.9 |
| 7 | 水 | ごはん のりのつくだに けんちんじる レバーのからあげ | 精白米 強化米 米油 酒 のり みりん しょうゆ 三温糖 とうふ 油あげ さといも にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ながねぎ 酒 しょうゆ 塩 けずりぶし こんぶ ぶたレバー しょうゆ しょうが 酒 でんぷん 米油 三温糖 みりん | | 667 | 25.3 |
| 8 | 木 | ツイストパン キャベツスープ マカロニグラタン ゼリー | パン ぶた肉 ワイン にんじん たまねぎ エリンギ キャベツ 塩 こしょう しょうゆ とりガラ マカロニ とり肉 ワイン にんじん たまねぎ とうもろこし 米油 小麦粉 牛乳 スキムミルク 塩 こしょう チーズ りんごゼリー | | 642 | 25.2 |
| 9 | 金 | とおかまちごはん わかめのみそしる シルバーのたつたあげ にんじんのきんぴら | 精白米 強化米 米油 酒 わかめ 油あげ キャベツ にんじん かぶ こまつな ながねぎ みそ けずりぶし こんぶ シルバー 酒 しょうが しょうゆ でんぷん 米油 にんじん ぶた肉 こんにゃく ごま油 しょうゆ 三温糖 みりん 酒 ごま 塩 | | 678 | 24.4 |
| 12 | 月 | ごはん みぞれじる ぶりのてりやき やさしいため | 精白米 強化米 米油 酒 厚あげ こんにゃく にんじん なめこ みずな ながねぎ だいこん 酒 みりん 塩 しょうゆ けずりぶし こんぶ ぶり しょうが 酒 しょうゆ 三温糖 みりん でんぷん ぶた肉 キャベツ もやし たまねぎ にんじん ビーマン にんにく 米油 塩 こしょう しょうゆ | | 638 | 25.8 |
| 13 | 火 | はつがげんまいごはん ふゆやさいかレー だいこんとみずなのサラダ | 精白米 発芽玄米 強化米 米油 酒 とり肉 ワイン カレー粉 ローリエ たまねぎ にんじん さといも れんこん にんにく しょうが セロリー 米油 小麦粉 ガラムマサラ トマト ケチャップ ソース はちみつ 塩 こしょう しょうゆ だいこん にんじん とうもろこし みずな たまねぎ 三温糖 しょうゆ 酢 こしょう 塩 | | 639 | 21.6 |
| 14 | 水 | バターロール こめこのクリームスープ とりにくのガーリックやき きせつのくだもの | パン とり肉 ワイン にんじん たまねぎ じゃがいも あさり オリーブオイル ローリエ 牛乳 スキムミルク 塩 こしょう 米粉 とりガラ とり肉 ワイン 塩 こしょう にんにく しょうが しょうゆ ガーリック粉 りんご 塩 | | 607 | 29.1 |
| 15 | 木 | ごはん たまごサンラタン はっぼうさい | 精白米 強化米 米油 酒 とり肉 酒 たまご にんじん えのきたけ しめじ しょうが ながねぎ 酢 塩 こしょう しょうゆ ラー油 とりガラ でんぷん ぶた肉 酒 いか かまぼこ たまねぎ はくさい キャベツ にんじん しいたけ きくらげ たけのこ しょうが にんにく 米油 塩 こしょう しょうゆ オイスターソース でんぷん | | 648 | 27.2 |
| 16 | 金 | うどん ごもくうどん ホキとだいのあまからあげ ヨーグルト | うどん ごま油 米油 とり肉 にんじん しめじ しいたけ はくさい こまつな ながねぎ 酒 みりん しょうゆ 塩 けずりぶし こんぶ ホキ 酒 しょうゆ しょうが でんぷん 大豆 米油 三温糖 しょうゆ みりん 酢 ヨーグルト | | 578 | 25.8 |
| 19 | 月 | ごはん すましじる さかなのゆうあんやき かぼちゃのそぼろあんかけ | 精白米 強化米 米油 酒 油あげ えのきたけ わかめ にんじん こまつな みずな 酒 みりん しょうゆ 塩 けずりぶし こんぶ さわら しょうゆ みりん 酒 ゆず かぼちゃ 米油 とり肉 しょうが 酒 みりん 三温糖 塩 しょうゆ 米油 でんぷん | | 632 | 24.7 |
| 20 | 火 | カレーピラフ やさしいスープ フライドチキン デザート | 精白米 強化米 とり肉 ワイン たまねぎ にんじん とうもろこし オリーブオイル しょうゆ 塩 こしょう カレー粉 ぶた肉 にんじん たまねぎ キャベツ じゃがいも ブロッコリー ワイン 塩 こしょう しょうゆ とりガラ とり肉 ワイン ガーリック粉 パプリカ粉 塩 こしょう でんぷん 米粉 米油 クリスマスケーキ | | 635 | 27.2 |
| | | | | 月平均 | 643 | 25.9 |

*食材等の都合により献立を変更することがあります。
 *今月の行事食:1日 ワールドカップ給食(スペイン)、3日 秩父夜祭、19日 冬至
 *小魚や海藻類は甲殻類を含む場合があります。
 *小魚は魚卵を含む場合があります。

12月 和光市の農産物

ブロッコリー だいこん キャベツ かぶ
 ながねぎ にんじん こまつな みずな さといも
 はくさい さつまいも ほうれんそう



12月3日は「秩父夜祭」

秩父神社の例大祭「秩父夜祭」は、「京都祇園祭」「飛騨高山祭」と共に日本三大曳山祭の一つに数えられます。300年余りの歴史があります。秩父夜祭にちなみ、秩父地方で食べられているまゆ玉汁が給食に出ます。