



★しるしのこんだてには、かたぬきにんじんがはいっています。

日曜日	はし スプーン	こんだてめい			しょくひんめい				えいようか			
		のみもの	りょうりのしゅるい	しゅしょく と おかず	ねつやちからになる こめ・パン・めん・さとう・あぶらなど	ちやにくをつくる ぎゅうにゅう・にく・さかな・まめ・かいそうなど	からだのちようしをととのえる やさい・くだもの・きのこなど	ちようみりよう調味料・その他	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)		
12/1 (火)		牛乳	しゅしょく	ごはん	こめ					651	26.2	
			しゅさい	とうふのうまに	あぶら かたくりこ	ぶたにく とうふ	たけのこ にんじん しいたけ こまつな しょうが	塩 こしょう しょうゆ がらスープ				
			しゅさい	にくだんごの あまずあんかけ②	パンこ さとう ごまあぶら あぶら	とりにく だいちこ	たまねぎ	しょうゆ 酢 チキンエキス 塩				
			ふくさい	はるさめサラダ	はるさめ さとう あぶら ごまあぶら ごま		にんじん きゅうり	酢 辛子粉 しょうゆ				
2 (水)		牛乳	しゅしょく	ごはん	こめ					606	22.6	
			しゅさい	チキンのチーズやき	パンこ さとう あぶら	とりにく チーズ だいちこ	ピーマン パセリ	塩 しょうゆ				
			ふくさい	だいこんと みずなのサラダ	ごま ごまあぶら さとう		だいこん みずな	酢 しょうゆ 塩				
			しるもの	ミネストローネ	マカロニ じゃがいも さとう	ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん にんにく トマト やさしいペースト	ケチャップ コンソメ こしょう 塩 がらスープ				
3 (木)		牛乳	しゅしょく	ホットちゅうかめん	こむぎこ					631	26.7	
			しゅさい	しょうゆラーメン	あぶら	ぶたにく なるど	メンマ にんじん ほうれんそう ねぎ もやし きくらげ にんにく しょうが	こしょう がらスープ かつお節 塩 しょうゆ				
			しゅさい	とうふしゅうまい②	こむぎこ ぶたのあぶら でんぶん さとう	ぶたにく とりにく とうふ	たまねぎ しょうが	塩 しょうゆ こしょう				
			ふくさい	ピリからきゅうり			きゅうり	塩 キムチの素				
4 (金)		りんご ジュース	しゅしょく	ごはん	こめ					653	21.7	
			しゅさい	ぶたどん	あぶら さとう	ぶたにく	にんじん しらたき しょうが ごぼう たまねぎ	酒 かつおだし しょうゆ				
			しゅさい	いわしのカリカリあげ	みずあめ さとう あぶら コーンスターチ じゃがいも こめこ	いわし	しょうが	塩				
			ふくさい	わかめサラダ	さとう	わかめ	こんにゃく キャベツ	酢 しょうゆ				
7 (月)		牛乳	せかいのりょうり ~イギリス~									
			しゅしょく	ごはん	こめ						721	22.5
			しゅさい	★ビーフシチュー	じゃがいも さとう ハヤシルウ デミグラスソース あぶら	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマト	ウスターソース 塩 ケチャップ ワイン こしょう コンソメ				
			しゅさい	オムレツ	でんぶん さとう あぶら	たまご		塩 酢				
ふくさい	グリーンサラダ	あぶら さとう		キャベツ きゅうり	塩 こしょう 酢							

今月(こんげつ)の世界(せかい)の料理(りょうり)はイギリスのビーフシチューです。ビーフシチューはイギリスが発祥(はっしょう)だといわれています。赤(あか)ワインとトマトをベースに牛肉(ぎゅうにく)と野菜(やさい)を煮込(にこ)んだ料理(りょうり)です。
 今日(きょう)のビーフシチューには埼玉県産(さいたまけんさん)の黒毛和牛(くろげわぎゅう)を使用(しよう)しています。新型(しんがた)コロナウイルス(こうなウイルス)の感染(かんせん)拡大(かくだい)によって、外食(がいしょく)で牛肉(ぎゅうにく)を食(た)べる機会(きかい)が減(へ)ってしまいました。その中(なか)で牛(うし)を育(そだ)てる農家(のうか)さんを応援(おうえん)するために、給食(きゅうしょく)でも牛肉(ぎゅうにく)を取(と)り入(い)れました。応援(おうえん)する気持(きもち)で味(あじ)わって食(た)べましょう。

8 (火)		牛乳	しゅしょく	ごはん	こめ					661	28.2
			しゅさい	しせんとろふ	さとう あぶら かたくりこ ごまあぶら	ぶたにく とうふ	たけのこ にんにく ねぎ にんじん たら	しょうゆ 豆板醤 中華スープ			
			しゅさい	しろみぎかなの こうみあげ	あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ	ホキ	ねぎ しょうが	しょうゆ 酢 唐辛子			
			ふくさい	だいちもやしのナムル	ごま ごまあぶら		だいちもやし こまつな にんじん	塩			
9 (水)		牛乳	しゅしょく	ごはん	こめ					739	25.6
			しゅさい	ぶたにくの バーベキューソースがけ	かたくりこ あぶら さとう	ぶたにく	たまねぎ アップルソース にんにく レモンかじゅう	しょうゆ			
			ふくさい	ほうれんそうのソテー	あぶら		ほうれんそう エリンギ とうもろこし	しょうゆ 塩 こしょう			
			しるもの	じゃがポールスープ	じゃがポール (じゃがいもだんご)	ウインナー	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム	がらスープ コンソメ こしょう 塩 しょうゆ			
10 (木)		牛乳	しゅしょく	ごはん	こめ					591	27.5
			しゅさい	あじのしおこうじやき	こめこうじ さとう でんぶん	あじ		塩			
			ふくさい	キャベツのレモンづけ			キャベツ にんじん レモンかじゅう	塩			
			しるもの	とりだんごじる		とりだんご みそ	ごぼう ねぎ だいこん にんじん こまつな しょうが	酒 かつお節			
			デザート	みかんゼリー	こなあめ さとう		みかん レモンかじゅう				
11 (金)		牛乳	しゅしょく	こどもパンスライス	こむぎこ さとう あぶら	スキムミルク			塩	674	24.8
			しゅさい	コロケ	じゃがいも ぶたのあぶら パンこ こむぎこ あぶら コーンスターチ みずあめ でんぶん さとう	ぶたにく	たまねぎ	塩			
			しゅさい	ボトルソース				ソース			
			ふくさい	こまつなサラダ	さとう	ツナ のり	こまつな にんじん	しょうゆ 酢			
			しるもの	クリームスープ	ベシャメルソース じゃがいも	ベーコン だいち ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ マッシュルーム とうもろこし	こしょう コンソメ 塩			



日曜日	はし スプーン	こんだてめい			しょくひんめい				えいようか	
		のりもの	りょうりのしゅるい	しゅしよく と おかず	ねつやちからになる こめ・パン・めん・さとう・あぶらなど	ちやにくをつくる ぎゅうにゅう・にく・さかな・まめ・かいそうなど	からだのちようしをととのえる やさい・くだもの・きのこなど	ちようみりよう調味料・その他	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)
14 (月)	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ					611	26.4
		しゅさい	ぶりのてりやき	さとう かたくりこ	ぶり			しょうゆ みりん 酒		
		ふくさい	かいそうサラダ	さとう ごま ごまあぶら	かいそう かんてん		とうもろこし きゅうり	しょうゆ 酢		
		しるもの	けんちんじる	あぶら さといも	とうふ あぶらあげ		こんにやく ごぼう しめじ にんじん だいこん ねぎ	かつお節 みりん 塩 しょうゆ		
15 (火)	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				650	23.1	
		しゅさい	ぶたにくのあまからあげ	かたくりこ あぶら さとう	ぶたにく		しょうが			みりん しょうゆ
		ふくさい	さんしよくあえ	ごまあぶら			こまつな もやし にんじん			しょうゆ 塩
		しるもの	わかめスープ	ごまあぶら かたくりこ	わかめ		とうもろこし たけのこ にんじん ねぎ しょうが			中華スープ こしょう しょうゆ がらスープ 塩
16 (水)	牛乳	しゅしよく	ゆでうどん	こむぎこ				655	22.0	
		しゅさい	カレーうどん	かたくりこ さとう カレールウ	ぶたにく あぶらあげ		にんじん こまつな ねぎ たまねぎ			かつお節 酒 しょうゆ カレー粉
		ふくさい	あおりのポテト	じゃがいも あぶら	あおりの					塩
		ふくさい	キャベツとコーンのサラダ	ちゅうかドレッシング			キャベツ にんじん とうもろこし			
17 (木)	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				615	29.6	
		しゅさい	やきとりどん	あぶら かたくりこ さとう	とりにく		ねぎ			酒 みりん かつおだし しょうゆ 唐辛子
		しゅさい	きざみのり		のり					
		ふくさい	ほうれんそうのごまあえ	すりごま さとう			ほうれんそう にんじん			しょうゆ
しるもの	きのこのみそしる		とうふ あぶらあげ みそ		なめこ しめじ えのき	かつお節				
18 (金)	牛乳	しゅしよく	ちゃめし	こめ さとう				597	23.1	
		しゅさい	おでん	さとう	おさかなとうにゅうだんご ちくわ がんもどき あげボール こんぶ うずらのたまご		だいこん こんにやく			かつお節 酒 しょうゆ
		ふくさい	ちぐさあえ	さとう			キャベツ にんじん こまつな もやし			酢 しょうゆ
		デザート	りんご				りんご			
21 (月)	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				585	22.5	
		しゅさい	ししゃものカリカリあげ	じゃがいも こめこ あぶら コーンスターチ	ししゃも					塩
		ふくさい	はくさいのかおりづけ				はくさい にんじん ゆず			かつおだし 塩
		しるもの	だんごじる		とりにく かまぼこ		ごぼう だいこん にんじん ねぎ かぼちゃボール			酒 かつお節 塩 しょうゆ
今日(きょう)は、冬至(とうじ)です。冬至とは、太陽(たいよう)がのぼってから沈(しず)むまでの時間(じかん)が一年(いちねん)で一番(いちばん)短(みじか)い日(ひ)のことです。昔(むかし)から、黄色(きいろ)は魔除(まよ)けの色(いろ)とされていました。そこで、黄色(きいろ)いかぼちやを冬至(とうじ)に食(た)べて一年(いちねん)間(かん)病(びょう)気(き)など(な)をしないようにと願(ねが)ったそうです。今日(きょう)の団子汁(だんごじる)にはかぼちや団子(だんご)が入(はい)っています。病(びょう)気(き)にならないように願(ねが)いながらよく噛(か)んで食(た)べましょう。										
22 (火)	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				688	28.6	
		しゅさい	キムチチゲ	さとう ごまあぶら	ぶたにく とうふ みそ		キムチ はくさい にんじん えのき ねぎ たら にんにく			がらスープ しょうゆ コチュジャン 酒
		しゅさい	さばのみそに	さとう でんぶん	さば みそ					
		ふくさい	ポテトサラダ	じゃがいも マヨネーズ(たまごふしょう)			きゅうり にんじん			こしょう 塩
23 (水)	牛乳	🎁 クリスマスこんだて 🎁								
		しゅしよく	フラワーロール	こむぎこ さとう あぶら				塩	700	24.5
		しゅさい	フライドチキン	みずあめ こむぎこ でんぶん さとう あぶら	とりにく だいちこ	にんにく		しょうゆ 塩		
		ふくさい	はなやさいサラダ	イタリアンドレッシング			ブロッコリー カリフラワー			
		しるもの	★コンソメスープ		ベーコン		とうもろこし たまねぎ にんじん ほうれんそう	コンソメ がらスープ こしょう しょうゆ 塩		
		デザート	クリスマスケーキ	さとう こむぎこ みずあめ チョコレート あぶら	たまご にゅうせいひん			ココアパウダー		
今日(きょう)は、クリスマス献立(こんだて)です。照(てり)焼(や)きチキンとクリスマスケーキが登場(とうじょう)します。クリスマスは日本(にほん)の行事(ぎょうじ)ではありませんが、毎年(まいとし)楽(たの)しみな日(ひ)だと思(おも)います。ケーキを食(た)べて喜(よろこ)んでもらえると嬉(うれ)しいです。										
24 (木)	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				584	25.5	
		しゅさい	チーズハンバーグ デミグラスソースがけ	さとう あぶら デミグラスソース	ぶたにく チーズ おから		たまねぎ にんじん マッシュルーム			ワイン 塩 こしょう ナツメグ ケチャップ ウスターソース
		ふくさい	せんざりやさいのサラダ	わふうドレッシング			きゅうり にんじん もやし			
		しるもの	やさいスープ		ウインナー		キャベツ にんじん たまねぎ エリンギ パセリ			コンソメ がらスープ 塩 こしょう しょうゆ

12月分栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
学校給食 摂取基準	650	21~33	14~22	80~110	2.0未満
給食センター 平均	645	25.1	21.4	88	2.5

※使用している材料についてすべて記載しているわけではありません。
アレルギー等で知りたい食品がありましたら、
給食センター栄養士までご相談ください。
※材料の入荷の都合により、献立を変更することがありますがご了承ください。
※給食センターでは、そば・キウイ・いぐらの使用はありません。

戸田市学校給食センター (TEL442-5065)

