平成29年12月分

学校給食献立表　(小学校)

深谷市立花園学校給食センター

日	曜日	献立名			食品の種類 血や肉をつくるもの 赤群	食品の種類 力や体温となるもの 黄群	食品の種類 体の調子をよくするもの 緑群	エネルギー[kcal]	蛋白質[g]	予定地場産物
1	金	ごはん	牛乳	うま煮丼,エビシューマイ②(しょうゆ) もやしのナムル	牛乳,ぶた肉,いか,うずら卵 エビシューマイ,ハム	ごはん,植物油,でん粉,砂糖,ごま 小麦粉	しょうが,にんじん,たまねぎ,たけのこ,きくらげ はくさい,もやし,こまつな	610	25.6	こめ にんじん はくさい
4	月	ごはん	牛乳	みそ汁,とりのねぎ塩焼き 切り干し大根の煮物	牛乳,生揚げ,ぶた肉,焼き竹輪 とり肉	ごはん,じゃがいも,植物油,砂糖 ごま	にんじん,たまねぎ,はくさい,こまつな,しらたき 切干しだいこん,しいたけ,ねぎ,にんにく,レモン	600	28.6	こめ　ねぎ にんじん はくさい
5	火	ツイストパン	牛乳	ポークビーンズ,いかナゲット② 三色サラダ	牛乳,ぶた肉,だいず いんげんまめ,チーズ いかナゲット	ツイストパン,植物油,砂糖 じゃがいも,小麦粉	にんにく,たまねぎ,にんじん,トマト,ピーマン ブロッコリー,キャベツ,コーン,レモン	629	28.2	にんじん キャベツ
6	水	カレーピラフ ドリア風	牛乳	ドリアの具,野菜コンソメスープ 白花豆コロッケ(ｿｰｽ)	牛乳,とり肉,エビ,チーズ ベーコン	ドライカレー,植物油 コロッケ	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,キャベツ コーン,チンゲンサイ	694	25.3	こめ にんじん キャベツ
7	木	中華めん	牛乳	カントンメン,セサミサラダ 肉まん	牛乳,ぶた肉,うずら卵	中華めん,植物油,でん粉,ごま 砂糖,肉まん	しょうが,にんじん,たけのこ,もやし,きくらげ チンゲンサイ,ねぎ,にら,キャベツ,きゅうり ブロッコリー,レモン	677	26.1	にんじん ねぎ キャベツ ブロッコリー
8	金	ごはん	牛乳	とんとろりんスープ,たらの南蛮漬け 中華サラダ,のりふりかけ	牛乳,ぶた肉,卵,鱈(たら) くきわかめ,のりふりかけ	ごはん,でん粉,はるさめ,砂糖 植物油,ごま	しょうが,にんじん,しいたけ,ねぎ,こまつな もやし,きゅうり,キャベツ,コーン,にんにく	620	26.6	こめ　ねぎ にんじん キャベツ
11	月	ごはん	牛乳	なめこ汁,ぶた肉とレバーのレモン煮 磯の香あえ(しょうゆ)	牛乳,豆腐,のり,かつお節,ぶた肉 加熱レバー	ごはん,でん粉,植物油,砂糖	だいこん,なめこ,ねぎ,こまつな,ほうれんそう,もやし にんじん,しょうが,レモン	614	27.8	こめ　ねぎ にんじん だいこん
12	火	きなこ 揚げパン	牛乳	はくさいと肉団子のスープ ブロッコリーサラダ,ヨーグルト	牛乳,きな粉,とり肉,ぶた肉 ハム,ヨーグルト	コッペパン,砂糖,植物油,小麦粉 でん粉,はるさめ,ごま	たまねぎ,しょうが,にんじん,きくらげ,はくさい チンゲンサイ,ねぎ,ブロッコリー,きゅうり,キャベツ	657	26.9	にんじん はくさい キャベツ ブロッコリー
13	水	わかめごはん	牛乳	とん汁,さばのしょうが焼き 野菜のごまマヨネーズあえ	牛乳,ぶた肉,豆腐,かまぼこ 鯖(さば),わかめ	わかめごはん,植物油,じゃがいも ごま,砂糖,ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ	ごぼう,こんにゃく,にんじん,だいこん,ねぎ キャベツ,ブロッコリー	670	25.9	こめ　ねぎ にんじん キャベツ だいこん
14	木	地粉うどん	牛乳	おかめ風うどん,白ごまつくねのあまから煮 たくあんサラダ	牛乳,とり肉,かまぼこ,なると 油揚げ,ハム,白ごまつくね	地粉うどん,ごま,植物油,砂糖 でん粉,ごま	にんじん,しいたけ,ねぎ,こまつな,たくあん,キャベツ きゅうり	604	26.4	にんじん ねぎ キャベツ
15	金	麦ごはん	牛乳	冬野菜カレー,ハムと大根のサラダ 大豆のカリカリ揚げ	牛乳,ぶた肉,チーズ,ハム,だいず ちりめんじゃこ	麦ごはん,植物油,さといも,砂糖 でん粉	にんにく,しょうが,ごぼう,たまねぎ,にんじん れんこん,ブロッコリー,だいこん,きゅうり,キャベツ レモン	697	23.6	こめ にんじん だいこん キャベツ
18	月	ごはん	牛乳	みそ汁,ぶた肉と大根の煮こみ ししゃもフライ（1･2･2）(ｿｰｽ)	牛乳,油揚げ,わかめ,ぶた肉 さつま揚げ,ししゃもフライ	ごはん,じゃがいも,植物油,砂糖 小麦粉	にんじん,たまねぎ,しょうが,こんにゃく,だいこん ねぎ	653	24.2	こめ　ねぎ にんじん だいこん
19	火	フラワーロール	牛乳	パンプキンシチュー,フライドチキン グリーンサラダ(ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ),クリスマスケーキ	牛乳,ベーコン,とり肉	子供パン,小麦粉,バター,植物油 でん粉,ケーキ	たまねぎ,にんじん,かぼちゃ,ブロッコリー,キャベツ きゅうり	715	27.1	にんじん キャベツ
20	水	キムタクごはん ごはん	牛乳	キムタクごはんの具,はるさめスープ さけのみそマヨネーズ焼き,みかん	牛乳,ぶた肉,ベーコン 鮭(さけ)	ごはん,植物油,ごま,はるさめ ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ	千切りたくあん,はくさいキムチ,たまねぎ,にんじん きくらげ,チンゲンサイ,ねぎ,みかん	634	25.8	こめ ねぎ にんじん

今月の地場産物

こめ　キャベツ　だいこん　にんじん　ねぎ　はくさい　ブロッコリー



※材料入荷等の都合により、献立を変更することがあります。

献立紹介



季節のこんだて

15日

〈冬野菜のカレー〉

冬に多く出回る野菜、ごぼうとれんこんが入ったカレーです。どちらも食物せんいがたくさんふくまれているので、おなかの健康に役立ちます。





12月22日は「冬至（とうじ）」

冬至に「運盛り」！

冬至は「冬至かぼちゃ」が有名ですが、「運盛り」といって、昔から末尾に「ん」のつくものを食べると縁起が良いとされています。とりわけ「にんじん」「れんこん」「なんきん(かぼちゃ)」「ぎんなん」「きんかん」「かんてん」「うんどん(うどんの別名)」の7つは言葉の中に「ん」が2つあり、特に運を呼び込むといわれます。冬至には「運盛り」で、元気に冬を乗り切りましょう。