



12月 新座市立野火止小学校 学校給食献立表

校長 丹代 円
栄養士 西川 聡子

令和5年度

日	曜	献立名	主な食品	栄養価	
				エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1	金	牛乳 わかめごはん	米 米粒麦 炊き込みわかめ 白ごま	636	25.2
		白身魚の野菜あんかけ	ホキ切り身 清酒 しょうゆ しょうが 薄力粉 でん粉 なたね油 たまねぎ にんじん さやいんげん 三温糖 穀物酢 塩		
		まゆたま汁	削り節(混合) とり肉 にんじん 干しいたけ なたね油 白玉団子 しょうゆ みりん 塩 こまつな		
4	月	牛乳 麦ごはん・骨太ふりかけ	米 米粒麦 ちりめんじゃこ かつおぶし 糸昆布 白ごま しょうゆ 穀物酢 みりん 三温糖	574	25.6
		大根のそぼろ煮	だいこん ぶた肉 にんじん 干しいたけ 三温糖 しょうゆ 清酒 みりん でん粉 こねぎ		
		親子豆サラダ	大豆 えだまめ キャベツ にんじん きゅうり なたね油 穀物酢 三温糖 しょうゆ こしょう 塩		
5	火	牛乳 担々麺	蒸し中華めん ごま油 なたね油 トウバンジャン ぶた肉 にんじん たけのこ水煮 干しいたけ 清酒 しょうゆ 三温糖 てんめんジャン 穀物酢 芝麻醤 ラー油 ラード 鳥がら 豚骨 ねぎ こまつな でん粉 塩	648	23.3
		杏仁豆腐	粉寒天 上白糖 牛乳 7-エドイェス はちみつ ラム 甘夏缶 黄桃缶 みかん缶		
6	水	牛乳 豚肉の生姜焼き丼	米 米粒麦 なたね油 ぶた肉 三温糖 しょうが 清酒 しょうゆ みりん たまねぎ	610	24.0
		白菜と豆腐のスープ	鳥がら はくさい にんじん とうふ ねぎ 清酒 薄口しょうゆ 塩 白ごま こしょう でん粉 しょうが		
7	木	北海道 牛乳 ゴマごはん	米 米粒麦 清酒 塩 白ごま	631	29.8
		鮭フライ	鮭切り身 清酒 しょうゆ 塩 こしょう 薄力粉 鶏卵 パン粉 なたね油		
		どさんこ汁	削り節(混合) ごま油 ぶた肉 にんじん たまねぎ じゃがいも ホールコーン 白みそ ねぎ		
8	金	牛乳 かしわうどん	うどん 削り節(混合) だし昆布 油揚げ にんじん ねぎ とり肉 こまつな 清酒 みりん 薄口しょうゆ 塩	570	23.4
		じゃがまる君	じゃがいも チーズ 塩 こしょう でん粉 鶏卵 でん粉 なたね油		
		大根の即席漬け	だいこん にんじん 穀物酢 塩 薄口しょうゆ 三温糖 ごま油 ラー油		
11	月	牛乳 キムチチャーハン	米 米粒麦 ごま油 ぶた肉 キムチ たら 鶏卵 なたね油 しょうゆ 塩	592	21.7
		中華サラダ	もやし きゅうり にんじん はるさめ 穀物酢 ごま油 塩 こしょう 三温糖 しょうゆ ハム		
		はちみつゆずゼリー	粉寒天 上白糖 はちみつ ゆず果汁 みかん缶 ゼラチン		
12	火	牛乳 ココアシュガートースト	食パン マーガリン グラニュー糖 ココア 牛乳	563	17.9
		冬野菜のスープ	鳥がら ぶた肉 にんじん だいこん はくさい 白ワイン こしょう 塩 薄口しょうゆ ねぎ こまつな		
		リボンマカロニサラダ	マカロニ キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン なたね油 穀物酢 塩 こしょう マヨネーズ		
13	水	牛乳 冬野菜のカレー	米 米粒麦 なたね油 しょうが にんにく たまねぎ ぶた肉 赤ワイン にんじん だいこん じゃがいも ほうれんそう 鳥がら ケチャップ ウスターソース 中濃ソース しょうゆ 塩 こしょう カレー粉 薄力粉 はちみつ ガラムマサラ ターメリック	666	21.1
		海藻サラダ	海藻ミックス キャベツ にんじん きゅうり ホールコーン こしょう しょうゆ 穀物酢 三温糖 なたね油		
14	木	牛乳 麦ごはん	米 米粒麦	583	24.6
		豚肉ときのこのスタミナ炒め	ぶた肉 清酒 三温糖 しょうゆ でん粉 まいたけ ぶなしめじ たまねぎ たら にんにく なたね油 塩 みりん オイスターソース ごま油 ねぎ		
		白菜と長ねぎのみそ汁	煮干し はくさい 油揚げ こまつな 白みそ 赤みそ ねぎ		
15	金	牛乳 照り焼きチキンとごぼうのスパゲッティ	スパゲティ なたね油 オリーブオイル とうがらし にんにく ベーコン たまねぎ ごぼう 塩 こしょう 白ワイン 薄口しょうゆ とり肉 清酒 しょうが しょうゆ でん粉 みりん 三温糖	647	26.2
		ツナと大根のサラダ	ツナ ホールコーン きゅうり にんじん だいこん 穀物酢 薄口しょうゆ なたね油 三温糖 白ごま マヨネーズ		
18	月	牛乳 五目ごはん	米 米粒麦 にんじん ごま油 ごぼう 油揚げ しらたき 清酒 みりん 三温糖 薄口しょうゆ さやいんげん	579	28.2
		ホックの塩焼き	ホック文化干し		
		かきたま汁	削り節(混合) とうふ 清酒 塩 薄口しょうゆ 鶏卵 でん粉 ねぎ こまつな		
19	火	行事食:冬至 牛乳 けんちんうどん	うどん 削り節(混合) ごま油 ごぼう だいこん にんじん さといも 油揚げ 清酒 みりん しょうゆ ねぎ こまつな	555	17.0
		かぼちゃ(なんきん)のみつがらめ	かぼちゃ(なんきん) なたね油 三温糖 水あめ しょうゆ 黒ごま		
		白菜とかぶのゆず漬物	はくさい かぶ かぶ葉 にんじん 塩 薄口しょうゆ ゆず果汁		
20	水	牛乳 ガーリックライス	米 米粒麦 にんにく ベーコン パセリ なたね油 塩 こしょう	584	22.7
		のむヨーグルト コック・オー・ヴァン (とり肉の赤ワイン煮込み)	鳥がら とり肉 赤ワイン なたね油 にんにく セロリー にんじん たまねぎ じゃがいも 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 三温糖 塩 こしょう ローリエ 薄力粉		
		クリスマスサラダ	ブロッコリー ホールコーン 赤ピーマン マカロニ(星) なたね油 穀物酢 三温糖 しょうゆ 塩 こしょう		

※学校行事や野菜・果物の価格変動などの都合により、食材を変更することがあります。ご了承ください。

※栄養価は中学年を基準にしています。低学年は0.8、高学年は1.2をかけた値が目安です。

★鮭フライ…北海道は、鮭の漁獲量が日本一です。7日も、主に北海道産の鮭を使用します。
★どさんこ汁…「どさんこ」は「道産子」と書き、本来は北海道の馬を指します。現在は、北海道生まれのものを指すこともあります。北海道でよくとれる食材を使用した汁物です。

【19日(火)：冬至給食】
12月22日は、冬至です。冬至に「ん」のつく食べ物を食べることで、「運」を呼び込めると言われています。また、邪気を払い厄運を招くために、ゆず湯に入る風習があります。19日は、だいこん、にんじん、うどんを使っただけんちんうどん、かぼちゃ(なんきん)のみつがらめ、ゆずを使った和え物を提供します。

【20日(水)：年末お楽しみ給食】
★コック・オー・ヴァン…フランスの家庭料理で、給食向けにアレンジしました。フランス語でコックは鶏、ヴァンはワインを指します。鶏肉を赤ワイン等で煮込んだ料理です。

～12月の献立紹介～

今月の地元農家の野菜は・・・
にんじん・大根・ほうれんそう (高橋農園)
こまつな・ねぎ・キャベツ・かぶ (鈴木農園)
はくさい (田中農園)

3学期は11月11日(木)から給食が始まります。
3学期もみんなが楽しみにするような、安心、安全なおいしい給食を作っていきます。冬休みの間も規則正しい生活とバランスのよい食事を心がけて、元気に3学期をむかえましょう。



平均	602	23.6
基準値	650	26.8



3学期は11月11日(木)から給食が始まります。
3学期もみんなが楽しみにするような、安心、安全なおいしい給食を作っていきます。冬休みの間も規則正しい生活とバランスのよい食事を心がけて、元気に3学期をむかえましょう。