



令和7年度 12月分 予定給食献立表

さいたま市立上里小学校

日 (曜)	献立名			主な食品			栄養価
	主食	牛 乳	おかず	赤の食べもの 血・肉・骨になる	黄色の食べもの 力・熱になる	緑の食べもの 体の調子を整える	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
1日(月) 土曜授業の振替休業日							
2 (火)	むぎごはん		マーべどうふ はるさめサラダ はちみつレモンゼリー	とうふ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ ごま ゼリー	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ ながねぎ にら もやし キャベツ きゅうり	619 23.8
3 (水)	おやこどん (むぎごはん)		しゃりしゃりだいがく いそかえ	けいらん とりにく だいす のり ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう でんぶん さつまいも こむぎこ あぶら ごま	たまねぎ にんじん たけのこ さやえんどう こまつな もやし えのきたけ	686 29.3
4 (木)	いわつきの ごはん (コシヒカリ)		さけのホイルつつみやき こんさいじる みかん	さけ みそ チーズ とりにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう さといも	たまねぎ にんじん しめじ ごぼう だいこん ながねぎ みかん	641 29.5
5 (金)	にしょく あげパン (ココア・きなこ)		こめこシチュー ひじきのサラダ	きなこ とりにく ぎゅうにゅう だしふんにゅう しろはなまめ チーズ ひじき	パン あぶら さとう じゅがいも こめこ ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ もやし きゅうり だいこん	637 26.8
8 (月)	むぎごはん ちりめん さんしよう		にくどうふ えごまあえ	ちりめんじゅこ とうふ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう しらたき あぶら えごま ごま	しょうが たまねぎ にんじん ながねぎ こまつな もやし キャベツ	569 26.0
9 (火)	ピザドッグ		じゃがいものスープに フルーツミックス	フランクフルト チーズ とりにく ぎゅうにゅう	パン ジャがいも あぶら こんにゃくゼリー	たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム コーン さやいんげん みかん バイン とうとう	662 28.7
10 (水)	いわつきねぎ みそラーメン (ちゅうかめん)		くわいチップス くきわかめのサラダ	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら ごま さとう	にんにく しょうが にんじん キャベツ ねぶかねぎ コーン にら くわい もやし こまつな えのきたけ	578 24.1
11 (木)	ふゆやさい カレー (むぎごはん)		オムレツ てづくりふくじんづけ	ぶたにく チーズ けいらん ぎゅうにゅう	こめ むぎ さといも あぶら バター さとう こむぎこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト りんご ブロッコリー きゅうり れんこん だいこん	666 25.7
12 (金)	ほたての たきこみ ごはん		いかフライ せんべいじる りんご	ほたて あぶらあげ いか とりにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう こむぎこ パンこ なんぶせんべい	にんじん エリンギ だいこん はくさい ながねぎ りんご	633 25.7
15 (月)	ルーローハン (むぎごはん)		ワンタンスープ ヨーグルト	ぶたにく とりにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら ごまあぶら ワンタン	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ こまつな もやし にんじん きくらげ ながねぎ	635 31.3
16 (火)	いわつきの ごはん (さいのきずな)		やきししゃも ピリからにくじゅが あさづけ	ししゃも ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ ジャがいも あぶら さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ながねぎ キャベツ きゅうり	566 21.9
17 (水)	ミートソース スパゲティ		こまつなのサラダ てづくりスイートポテト	ぶたにく レバー チーズ わかめ なまクリーム ぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら さとう ごまあぶら ごま さつまいも バター	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ こまつな きゅうり コーン	678 27.9
18 (木)	なめし		さわらのゆずしおこうじやき かぼちゃいりすいとん ゆめオレンジ	さわら とりにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら ごま こむぎこ	あおな ゆず ごぼう だいこん にんじん かぼちゃ ながねぎ ゆめオレンジ	618 27.3
19 (金)	カレーピラフ		フライドチキン ABCミネストローネ セレクトデザート	ワインナー とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	こめ むぎ バター あぶら でんぶん こむぎこ さとう デザート	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース にんにく キャベツ トマト	667 31.9

＜今月の地場産物＞

○岩槻区・神田農園さんの「こまつな」…3日、8日、10日、15日、17日

○岩槻区・いわつき米地産の会さんの「お米」…4日（コシヒカリ）、16日（彩のかがやき）

○岩槻区・小島農園さんの「岩槻ねぎ」…8日、10日



12月の献立より



- 5日「二色揚げパン」…この日は、ココア味ときなこ味を一度に味わえます♪
- 10日「くわいチップス」…さいたま市産の「くわい」を使います。くわいは大きな芽が出ることから「おめでたい」食べものとされ、正月のおせち料理に使われます。
- 18日「夢オレンジ」…愛媛県または高知県で育てられた果物です。
- 19日「セレクトデザート」…事前にアンケートを取り、3種類の中から選びました。
栄養価(エネルギーとたんぱく質)はデザート分を含まない数値です。

水田で育てる野菜です。12月頃に収穫されます。さいたま市の特産物です。



給食レシピ紹介

もうすぐ冬休み。ゆったりと親子で料理をしてみるのはいかがでしょうか。簡単なものから上級者向けのレシピまで、紹介します。
(★の数が多いほど、難しい献立です)

レベル: ★ (初心者向け)

「ピザドッグ」(9日の献立より)

<材料> (4人分)

- ・コッペパン…4個
 - ・ピザソース…60g
 - ・フランクフルト…4本
 - ・とろけるチーズ…40g
- <作り方>
- ①フランクフルトは茹でる
又は焼く。
 - ②パンにピザソースを塗る。
 - ③フランクフルトを挟み、チーズをのせて焼く。

レベル: ★★ (中級者向け)

「小松菜のサラダ」

(17日の献立より)

<材料> (4人分)

- ・乾燥わかめ…3g
 - ・小松菜…150g
 - ・きゅうり…50g
 - ・コーン…30g
 - ・しょうゆ…大さじ1
 - ・酢…小さじ1
 - ・砂糖…小さじ1
 - ・ごま油…小さじ1
 - ・白ごま…小さじ2
- <作り方>
- ①わかめ、野菜はそれぞれ茹でて冷ます。
 - ②A(しょうゆ～ごま油)は混ぜ合わせておく。
 - ③①、②、白ごまを混ぜ合わせる。
- A 小松菜をたっぷり食べられます。

レベル: ★★ (中級者向け)

「さけのホイルつつみ焼き」

(4日の献立より)

<材料> (4人分)

- ・さけ(切身)…4切
 - ・たまねぎ(薄切)…40g
 - ・にんじん(千切)…10g
 - ・しめじ(ほぐす)…40g
 - ・みそ…大さじ1
 - ・しょうゆ…大さじ1
 - ・砂糖…小さじ1/2
 - ・とろけるチーズ…40g
 - ・アルミホイル…4枚
- <作り方>
- ①A(みそ～さとう)を混ぜ合わせる。
 - ②アルミホイルの上にさけ、野菜、①、チーズを順にのせて包む。
 - ③トースターなどで焼く。

レベル: ★★ (中級者向け)

「スイートポテト」

(17日の献立より)

<材料> (4人分)

- ・さつまいも…250g
 - ・牛乳…大さじ2
 - ・砂糖…大さじ2
 - ・生クリーム…小さじ1
 - ・バター…5g
 - ・カップ…4個
 - ・みりん…少々
- <作り方>
- ①さつまいもは皮をむいて、蒸して熱いうちに潰す。
 - ②①にA(牛乳～バター)を混ぜ合わせる。
 - ③②を丸めてカップに入れ、表面にみりんを塗る。
 - ④オーブンで焼く。

包丁や火の扱いには十分に注意してください。

ピーラーを使って、にんじんの皮をむくなど、簡単なことからはじめてみませんか？きっと会話も弾みますよ♪



「給食室」を紹介します⑥「手作りの給食のひみつ」

給食には度々、手作りの献立が登場します。暑い時期は食中毒を防止する観点から既製品を使うことが多いですが、手作りの献立には既製品とは違う味わいや温かさが感じられます。今回は11月の「手作りメンチカツ」の調理の様子を紹介します。鉄分がとれるようにレバーを豚ひき肉と混ぜて使いましたが、とても好評でした。校外学習で食べられなかった学年もあるので、また3学期の給食で出せたらと考えています。



計量しながら一人分ずつ成型します。流れ作業で効率よく進めっていました。



大きなタライを使って混ぜ合せます。まずは豚ひき肉と塩をしっかり混ぜるのがポイント！



出来上がったものを油で揚げていきます。全部で約1時間かかりました。

ソースをかけて完成★とってもおいしかったですね。

12月もホイル包みやスイートポテトなどを手作りします。楽しみにしていてください。

