



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	黄色の食べもの	緑の食べもの	エネルギー (kcal)
				血・肉・骨になる	力・熱になる	体の調子を整える	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		マーボ豆腐 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 きゅうにゅう	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 いそかあえ	けいらん とりにく だいず 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 えのきだけ	686
							29.3
<ハッピーにんじん> ホイルつつみやきのをあげると、かたぬきをしたにんじんがはいっているかも??おたのしみに!							
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 きゅうにゅう	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)	にしよく 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 だっしふんにゅう しろはなまめ チーズ ひじき	パン あぶら さとう じゃがいも 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 さんしょう		にくどうふ えごまあえ	ちりめんじゃこ 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 じゃがいも 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 おうとう	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 えのきだけ	578
							24.1
「ふゆやさいかレー」さといもとブロッコリーをつかいます。しゅんのたべものにはえいようがおおくふくまれています。							
11 (木)	ふゆやさいかレー (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 きゅうにゅう	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)	<しょくいくのひ(19日)・あじめぐり>「あおもりけん」 ほたて、いか、りんごは、あおもりけんのとくさんぶつ。せんべい いじるはきょうどりょうりです。ぐだくさんのしるに、こむぎこでできた せんべいをいれたりょうりです。						
	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
<ルーローハン> たいわんのりょうり。ぶたにくとたけのこをいためたぐを、ごはんにかけてたべます。							
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 (さいのきすな)		やきししゃも ピリからにくじゃが あさづけ	ししゃも ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも 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 きゅうにゅう	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)	<とうじ(22日)> たいようがでているじかんがみじかい日。えいようのある かぼちゃをたべて、ゆずをうかべた ふろには いって、さむさにそなえます。このふゆも、みなさんがけんこうにすこせしますように!						
	なめし		さわらのゆすしおこうじやき 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)	<2がっき さいこのきゅうしょく> デザートはなににしましたか? きっと、みなさんがたのしみな こんだてにしました。						
	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	ウインナー とりにく ベーコン きゅうにゅう	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 グリーンピース 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



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。



- 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。

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) | <作り方> |
|--------------|---------------|
| ・コッペパン…4個 | ①フランクフルトは茹でる |
| ・ピザソース…60g | 又は焼く。 |
| ・フランクフルト…4本 | ②パンにピザソースを塗る。 |
| ・とろけるチーズ…40g | 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) | <作り方> |
|------------|---------------|
| ・乾燥わかめ…3g | ①わかめ、野菜はそれぞれ |
| ・小松菜…150g | 茹でて冷ます。 |
| ・きゅうり…50g | ②A(しょうゆ～ごま油)は |
| ・コーン…30g | 混ぜ合わせておく。 |
| ・しょうゆ…大さじ1 | ③①、②、白ごまを混ぜ合 |
| ・酢…小さじ1 | わせる。 |
| ・砂糖…小さじ1 | |
| ・ごま油…小さじ1 | |
| ・白ごま…小さじ2 | |

小松菜をたっぷり食べられます。



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、簡単なことから始めてみませんか？きっと会話も弾みますよ♪

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

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



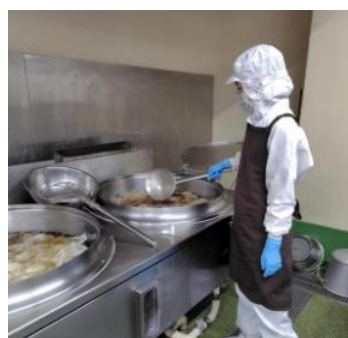
「給食室」を紹介します⑥「手作りの給食のひみつ」

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ね。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。



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

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ていました。



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する。楽しみにしています。

