



令和6年12月よていこんだてひょう



【小学校】

★は、1かい はいぜんしつまでとりにいきましよう。

酒々井町学校給食センター

日	曜日	しゅじょく てんかぶつ	牛乳	お か ず	おもなざいりょうとはたらき					栄養価 熱量kcal たんぱく質g 脂質g 食塩相当量g	
					あか		みどり		き		
					たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質		
2	月	コッペパン (いちごジャム)	○	マカロニグラタン ★こエビのサラダ チリコンカンスープ	エビ ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト パセリ	たまねぎ きゅうり キャベツ マッシュルーム	パン いちごジャム マカロニ じゃがいも こむぎこ さとう	バター あぶら ごま	640 26.9 24.0 3.6
3	火	ごはん	○	ししゃもとさつまいもてんぷら(てんぷつ) ★そくせきづけ しすいみそのなめこじる はちみつレモンゼリー	ししゃも かつおぶし とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい つぼづけ だいこん なめこ ながねぎ	こめ さつまいも こむぎこ ゼリー	ごま あぶら	701 20.8 17.9 3.0
4	水	わかめごはん	○	さばおろしに ★やさいのごまあえ さつまじる	さば ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん えどな さやいんげん こまつな	だいこん キャベツ ながねぎ	こめ さとう さつまいも	ごま あぶら	672 22.6 23.7 3.4
5	木	きのこ スパゲティ	○	ポークコロッケ(ソース) ★おんやさいサラダ(ドレッシング) がっきゅうだいふく いちご	ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ エリンギ えのき ほししいたけ しめじ カリフラワー コーン	スパゲティ じゃがいも こむぎこ パンこ だいふく	オリーブオイル あぶら	654 20.4 28.8 2.1
6	金	むぎごはん	○	にくシューマイ 2こ ★かんてんサラダ カレーマポーどうふ	シューマイ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう かんてん わかめ	にんじん ブロッコリー にら	きゅうり コーン にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム	こめ むぎ さとう こめこ	ごまあぶら	697 29.3 21.8 3.2
9	月	ごはん	○	ハンバーグ おろしソース きりほしだいこんのもの こまつなのみそしる	ハンバーグ あぶらあげ なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	だいこん しめじ きりほしだいこん ながねぎ ほししいたけ	こめ さとう でんぷん	あぶら	641 26.1 20.6 2.6
10	火	ごはん	○	のざわなまんじゅう 2こ チンジャオロースー トックのキムチスープ	のざわなまんじゅう ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう	ピーマン パプリカ にんじん	にんにく しょうが だいのこ だいこん キャベツ キムチ ながねぎ	こめ さとう でんぷん トック	あぶら ごまあぶら	657 28.4 18.0 3.0
11	水	ごはん	○	とりのマーマレードやき ★さつまいもサラダ わかめスープ アセロラゼリー	とりにく ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	ブロッコリー にんじん	しょうが えだまめ たまねぎ えのき コーン	こめ マーマレード さつまいも ゼリー	マヨネーズ ごま	679 27.3 20.4 2.5
12	木	ゆでうどん	○	キャベツメンチ(ソース) ★こまつなのマヨネーズあえ けんちんうどんしる かじゅうグミ あおりんご	とりにく あぶらあげ キャベツメンチ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん えどな こまつな	だいこん ごぼう ながねぎ しょうが ほししいたけ コーン	うどん グミ	あぶら ごまあぶら マヨネーズ	670 27.0 26.6 3.7
13	金	ごはん	○	ふくじんづけ ポークカレー ★ヨーグルトサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	ふくじんづけ にんにく しょうが たまねぎ みかんかん アロエ ナタデココ りんごかん	こめ じゃがいも	あぶら	658 18.6 16.4 2.7
16	月	ソフトフランスパン (みかんジャム)	● ミルメーク いちご	チーズオムレツ ★ごぼうサラダ キャベツのカレースープ	たまご ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー	ごぼう きゅうり コーン キャベツ たまねぎ	パン みかんジャム じゃがいも	マヨネーズ ごま	675 23.4 27.3 3.2
17	火	むぎごはん	○	にらまん ★パンサンサー だいこんのオイスターソースに かむカムこんにやく	にらまん ハム とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	もやし きゅうり にんにく しょうが だいこん こんにやく ほししいたけ	こめ むぎ マロニー さとう	あぶら ごま ごま油	632 25.3 18.9 2.6
酒々井中 3年 リクエストこんだて				とりのからあげ ★ほうれんそうわふうサラダ しすいみそのとんじる みかん	とりにく ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん	しょうが にんにく もやし えのき ごぼう だいこん こんにやく ながねぎ みかん	こめ でんぷん さとう さといも	あぶら	710 31.0 23.0 2.9
しゅいくのひ				さばしせんづけやき ★なっとうあえ ひつつみじる	さば なっとう かつおぶし とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん えどな こまつな	もやし だいこん ながねぎ ごぼう ほししいたけ	こめ ひつつみめん		687 27.9 22.4 1.9
クリスマスこんだて				クリスピーチキン ★はなやさいサラダ こめこのシチュー クリスマスケーキ チョコ	とりにく しろいんげんまめ	ジョア なまクリーム	にんじん ブロッコリー グリーンピース	コーン たまねぎ カリフラワー にんにく	こめ さとう こめこ ケーキ	あぶら バター	680 27.1 17.1 3.0

★12月分給食費の口座振替日は、12月2日(月)になります。もし、残高不足等の理由により引き落としが
できなかった場合は、1月分と同じ日(12月25日)に再振替をします。残高の確認をお願いいたします。
★食材等の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

学校給食摂取基準(8~9歳の場合)

エネルギー: 650kcal	月平均
たんぱく質: 21.1~32.5g	669
脂質: 14.4~21.7g	25.6
食塩相当量: 2.0g未満	21.8
	2.9



青菜のおいしい季節です。

冬は、ほうれん草や小松菜などの青菜が旬です。青菜には、カルシウムや
カロテンなどの栄養素が豊富に含まれています。旬のものは、ハウス栽培など
に比べて栄養価も高く、味もおいしいので、たくさん食べるようにしましょう。



今月の酒々井産

コシヒカリ 1等米	さつまい 芋	キャベツ	大根	長ねぎ	味噌 汁
					味 噌 ・3日 納め汁 ・18日 豚汁