



# 令和6年12月給食予定献立表



さいたま市立美園中学校

日	曜	献立		主に体の組織を作る食品群		主に体の調子を整える食品群				栄養価		
		主食	牛乳	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1食あたり kcal	たんぱく質 (g)	
2	月	バターチキン タルカレー (ターメリックライス)	☐	キャベツとみかんのサラダ 栗コロッケ	鶏肉 ひよこ豆	ヨーグルト 牛乳 生クリーム	人参 トマト	玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり みかん	米 砂糖	油 バター 栗	894	28.7
3	火	わかめ枝豆ご飯	☐	おでん(煮卵は別出し) ごまドレッシングサラダ	鶏肉 ちくわ 卵 さつまあげ	牛乳 わかめ 昆布	人参 枝豆 大根 きゅうり もやし キャベツ	米 麦 ちくわぶ 砂糖 こんにやく じゃがいも	油 ごま	786	29.3	
4	水	ミートビーンズ スパゲッティ	☐	コーンサラダ アップルパイ	豚肉 大豆	牛乳 チーズ	人参 トマト	玉ねぎ エリンギ セロリー にんにく きゅうり キャベツ コーン りんご	スパゲッティ 砂糖	油 オリーブ油	787	30.3
5	木	岩槻区 こしひかり <b>1-2高橋杏奈さんの献立</b>	☐	手作り豆腐ハンバーグ 小松菜とわかめのサラダ かぼちゃのみそ汁	豚肉 卵 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	人参 小松菜 かぼちゃ	たまねぎ 玉ねぎ にんにく しょうが きゅうり コーン こねぎ	米 砂糖 パン粉 ごま ごま油	油 ごま	765	33.1
6	金	いわしの ひつまぶし風	☐	だし巻き卵 昆布茶和え	いわし 卵	牛乳 昆布	人参 わかめ	わさび こねぎ きゅうり キャベツ	米 麦 砂糖 ごま でん粉	油 ごま	816	30.3
9	月	岩槻区 こしひかり ツナじゃこふりかけ	☐	じゃがいものそぼろ煮 磯香和え	鶏肉 ツナ	牛乳 ちりめんじゃこ のり	人参 小松菜	玉ねぎ しょうが キャベツ もやし グリーンピース しいたけ	米 砂糖 じゃがいも でん粉	油 ごま	783	32.5
10	火	ココアアーモンド 揚げパン	☐	ボークビーンズ 海藻サラダ	豚肉 大豆 ベーコン	牛乳 チーズ 海藻	人参 さやいんげん トマト	玉ねぎ 大根 コーン きゅうり	パン 砂糖 じゃがいも ごま ごま油	油 アーモンド	826	31.1
11	水	西区 こしひかり	☐	豆腐チゲ 揚げ春巻 ナムル	豚肉 豆腐 あさり	牛乳 小松菜 にら	人参 小松菜 にら	白菜キムチ 大根 しめじ 白菜 長ねぎ にんにく しょうが もやし	米 砂糖 ごま ごま油	油 ごま ごま油	793	30.9
12	木	赤飯 (ごま塩) <b>開校記念日お祝い献立</b>	☐	赤魚の竜田揚げ ふろふき大根 ごま酢和え/ゆずゼリー	あずき 赤魚	牛乳 小松菜	人参 小松菜	大根 キャベツ もやし ゆず	米 砂糖 ごま でん粉	油 ごま	755	28.3
13	金	ねぎみそラーメン (ホット中華麺)	☐	緑区のくわいと大豆のから揚げ こんにやくサラダ	豚肉 大豆	牛乳 青のり	人参 にら 小松菜	しょうが にんにく キャベツ 長ねぎ くわい もやし きゅうり 大根 コーン	中華麺 砂糖 ごま ごま油	油 ごま ごま油	771	32.5
16	月	山型食パン メイプル&マーガリン	☐	サーモンのクリーム煮 ひじきのマリネ	鮭 ベーコン	牛乳 ひじき	人参 パセリ	エリンギ たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン 砂糖 メイプルシロップ じゃがいも マーガリン	油 バター	749	28.3
17	火	西区 こしひかり	☐	家常豆腐(カジョウドウフ) ピリ辛もやし オレンジ	豚肉 生揚げ	牛乳	人参	にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ しいたけ 長ねぎ キャベツ もやし オレンジ	米 ごま ごま油	油 ごま ごま油	777	31.3
18	水	ほたてご飯 <b>青森の郷土料理</b>	☐	ししやもフライ せんべい汁 りんご	ほたて 油揚げ いか 鶏肉	牛乳 ししやも	人参 小松菜	ごぼう 大根 白菜 しいたけ 長ねぎ りんご	米 麦 砂糖 パン粉 南部せんべい	油 ごま ごま油	749	28.8
19	木	旨煮丼 (麦ご飯) <b>冬至の献立</b>	☐	かぼちゃとアーモンドの甘辛揚げ ゆずの香和え	豚肉 いか うすら卵	牛乳 小松菜 かぼちゃ	人参 小松菜 かぼちゃ	たまねぎ キャベツ しめじ しいたけ たけのこ しょうが にんにく 白菜 きゅうり ゆず	米 麦 砂糖 ごま ごま油	油 ごま ごま油 アーモンド	760	29.5
20	金	ポテトピラフ <b>セレクトクリスマス献立</b>	☐	チキンのフレーク焼き サボイキャベツのミネストローネ セレクトケーキ(チョコ・いちご)	ハム 鶏肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳 チーズ	人参 パセリ トマト	グリーンピース たまねぎ キャベツ セロリー サボイキャベツ	米 小麦 じゃがいも コーンフレーク ケーキ(チョコ・いちご)	油 マヨネーズ(卵なし)	821	30.9
・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。 ・規則正しい食生活で、寒さに負けない体を作りましょう。 3学期の給食は1月9日(木)からです。						1学年	2学年	3学年	平均栄養量			
						12月回数	15回	15回	15回	エネルギー	789 kcal	
						累計	133回	133回	130回	たんぱく質	30.4 g	

## 〇1年生が実のチャレ(家庭科)で考えた献立が登場します!

家庭科で「食」分野を学ぶ1年生が、栄養バランスのとれた1食分の給食献立作成しました。

優秀献立は、給食に採用する取り組みとして、これから3月までに実施予定です。

5日...1年2組 高橋 杏奈さんが考えた献立。テーマは「和風の味を楽しもう」。和風を中心とした献立を考えました。

ハンバーグは豆腐が入っているので、ヘルシーで栄養満点です!(本人のコメントより)



## 〇12日(木) 美園中65回目の開校記念日です! 今年の美園中、生誕のお祝いは、赤飯と赤魚。ふろふき大根は初挑戦。



## 〇18日(水) 青森の特産物ほたてを入れたご飯と甘くない南部せんべいを入れたせんべい汁、りんごで青森県を味わいましょう。



## 〇19日(木) 今年の冬至は21日(土)。冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする習慣があります。

保存性が高いかぼちゃは旬の夏以外でも食べることができる貴重な緑黄色野菜です。冬至にはかぼちゃを食べゆず湯に入ること、風邪をひかずに冬を越せると考えられているため、この献立としました。



## 〇20日(金) 2学期最終日は、セレクト給食(ケーキ)です!

サボイキャベツは、さいたま市岩槻区特産のヨーロッパ野菜の1つで別名「ちりめんキャベツ」ともいいます。

肉厚で縮れた葉が特徴で、煮込んでも崩れにくく、甘味が強くなるため、ミネストローネにピッタリな野菜です。

