
























令和2年 12月 小学校給食献立予定表

蕨市立学校給食センター

日・曜	こんだてめい		おもなざいりょうめい			調味料	えいようか					
			体をつくる もとになる食品	体のちよしき とのえる もとになる食品	エネルギーの もとになる食品		熱量 kcal	たん 白質 g	塩分 g			
1 火		ユーリンチー(2こ) ホイコーロー わかめスープ	 牛乳 牛乳 とり肉 ぶた肉 わかめ	長ねぎ キャベツ たら たけのこ えのきたけ にんじん ほうれんそう	米 油 でんぷん ごま油 さとう	酒 こしょう しょうゆ トウバンジャン 塩 す テンメンジャン みそ	622	27.1	2.7			
2 水	A  B 	ひじきごはん さわにわん	 牛乳 牛乳 ぶり とり肉 ぶた肉 ひじき 油あげ	きゅうり にんじん ごぼう たけのこ しいたけ ほうれんそう だいこん	米 菱 ごま ごま油 さとう	塩 こしょう しょうゆ 酒 うすくちしょうゆ	691 686	27.2 25.9	2.2 2.2			
3 木		てりやきハンバーグ はくさいとコーンのサラダ ほたていりジュリエーンスープ	 牛乳 牛乳 ぶた肉 とり肉 ほたて	はくさい どうもろこし にんじん 玉ねぎ レタス セロリー	パン でんぷん さとう 油 じゃがいも	酒 しょうゆ す 塩 こしょう コンソメ	587	24.9	3.4			
4 金	A  B 	さわにわん ひじきごはん	 牛乳 牛乳 さば ぶた肉 とり肉 ひじき 油あげ	もやし きゅうり にんじん だいこん しいたけ ほうれんそう たけのこ ごぼう	米 菱 油 さとう	す 塩 みそ 酒 しょうゆ こしょう うすくちしょうゆ	650 655	23.9 25.2	2.4 2.4			
7 月		チキンスターキマスタートソース ほうれんそうのサラダ(マヨネーズ) きのこチャウダー	 牛乳 牛乳 ベーコン ぶた肉 とり肉 スキムミルク	ほうれんそう パプリカ どうもろこし エリンギ 玉ねぎ にんじん しめじ	パン マヨネーズ こむぎ粉 油	塩 コンソメ こしょう	621	27.3	3.0			
8 火		とうふのときあげ やさいあんかけ からしあえ ひきなじる	 牛乳 牛乳 とうふ かつおぶし とり肉 油あげ	にんじん えのきたけ みつば もやし キャベツ こまつな だいこん ごぼう	米 油 さとう でんぷん	酒 うすくちしょうゆ しょうゆ ようがらし 塩	691	23.7	3.0			
9 水		にしんのうめしょうゆに はくさいのゆずつけもの かぼちゃとぶたにくのもの	 牛乳 牛乳 にしん ぶた肉	はくさい きゅうり かぼちゃ にんじん 玉ねぎ グリーンピース	米 油 さとう	塩 しょうゆ 酒 みりん うすくちしょうゆ	605	25.2	2.2			
10 木		地粉うどん りんご	 牛乳 牛乳 とり肉	にんじん だいこん りんご しめじ 長ねぎ もやし はくさい ほうれんそう	地粉うどん	塩 みりん しょうゆ 酒 みそ	633	25.3	3.5			
11 金	A  B 	たきこみ ガバオライス フォー・ガー	 牛乳 牛乳 かに たまご とり肉	きりぼしだいこん 長ねぎ にんじん ほうれんそう 玉ねぎ パプリカ ピーマン こまつな	米 菱 油 さとう ビーフン	しょうゆ 酒 塩 こしょう す オイスターソース	635 605	24.4 23.1	2.1 2.3			
14 月		いわしチーズフライ フレンチサラダ カレーポトフ	 牛乳 牛乳 いわし チーズ ウィナー	キャベツ みかん きゅうり にんじん はくさい だいこん	パン 油 じゃがいも こむぎ粉	す 塩 コンソメ カレー粉 こしょう	651	24.0	2.2			
15 火		エスカロップ せんぎりキャベツ さんべいじる みそじたて	 牛乳 牛乳 ぶた肉 鮭	キャベツ にんじん 長ねぎ はくさい	米 こむぎ粉 油 じゃがいも	塩 ケチャップ ウスターソース みそ 酒	644	26.8	2.3			
16 水	A  B 	フォー・ガー たきこみ ガバオライス	 牛乳 牛乳 とり肉 たまご	きゅうり にんじん きくらげ 玉ねぎ 長ねぎ ピーマン パプリカ こまつな どうもろこし	米 菱 油 ごま ごま油 こむぎ粉 ビーフン さとう	す しょうゆ こしょう いちみつとうがらし 酒 こしょう オイスターソース 塩	664 694	23.4 24.7	2.2 2.0			
17 木		リースパン ビーフンチュー チキンのチーズのせ ロマネスコのきらきらサラダ	 牛乳 牛乳 とり肉 牛肉 チーズ	ロマネスコ ブロッコリー マッシュルーム 玉ねぎ どうもろこし パプリカ にんじん グリーンピース	パン 油 さとう 米粉 じゃがいも	ソース 塩 こしょう コンソメ ワイン	686	25.1	2.5			
18 金		ぎょうざどん ピリからあえ レンファータン	 牛乳 ぶた肉 とり肉 たまご	キャベツ どうもろこし きゅうり だいこん たら こまつな しいたけ	米 ごま油 はるさめ 油	酒 塩 こしょう しょうゆ キムチのもと	616	25.2	2.5			
★材料の入荷等の都合により、献立や食材を変更することがあります。 ★献立表には、使用するすべての食材を記載しているわけではありません。 ♪1日、10日、11日、15日は、蕨市内の農家さんが作った野菜を使用する予定です。							へいきんえいようか			646	25.1	2.5
★給食センターで調理する混ぜご飯  などは、炊飯能力の都合により、A校とB校で日にちを分けております。												
≪ A校・B校区分 ≫ A校・・・塚越小・南小・北小 B校・・・東小・中央東小・中央小・西小												

★給食センターでは、センターの概要や一日の作業の他、給食のレシピ等をホームページで紹介しています。ぜひご覧ください！
(アドレス <http://www.city.warabi.saitama.jp/kyushoku/index.htm>)

◆◆おいしさ発見！地域の食材◆◆

～埼玉県産牛肉フェア・鹿児島県産おさかなフェア～

「和牛肉等販売促進緊急対策事業」[学校におけるおさかな消費緊急対策事業]の一環で、給食で使用する食材を提供していただいています。

*和牛について

埼玉県のブランド和牛「武州和牛」を10～12月の給食で使わせていただきました。今月は「ビーフンチュー」が17日に登場します。



*おさかなについて

鹿児島県で養殖されたお魚を12～2月の給食で使わせていただきます。12月はブランドブリ「鱒王」、1・2月はブランドカンパチ「海の桜鮎」です。今月は「ぶりの竜田揚げ」が2日に登場します。



◆◆給食に初登場 ロマネスコ◆◆

12月17日の「ロマネスコのきらきらサラダ」の主役「ロマネスコ」は、ヨーロッパ生まれの野菜です。ブロッコリーやカリフラワーの仲間、花のつぼみを食べます。色合はライトグリーン、味はブロッコリーに近く、食感カリフラワーのようにコリコリしているのが特徴です。ブロッコリーとカリフラワーの特徴を半分に合わせたような野菜です。ロマネスコは、ビタミンC、鉄、食物繊維など、不足しがちな栄養が詰まっています。給食で初めて食べる人も多いかと思いますが、チャレンジしてみてくださいね！

◆◆調理員さんのアイデア献立◆◆

調理員さんが「みんなと食べたい給食」をテーマに献立を考えてくれました。全部で5回予定しています。楽しみにしていてくださいね♪
*12月 7日…冬の寒い日にも心も体も温まるような料理です。
*12月 15日…北海道にゆかりのある調理員さんが「寒い冬だからこそ、北海道のグルメで温まりたい！」と考えてくれました。

