

令和4年 12月 小学校給食献立予定表

蕨市立学校給食センター

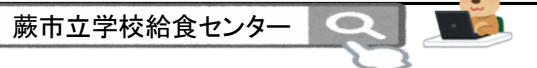
日・曜	こんだてめい		のみのもの	おもなざいりょうめい			えいようか			
	メニュー	説明		体をつくる もとなる食品	体のちょうしを とどめる もとなる食品	エネルギーの もとなる食品	調味料	熱量 kcal	たん 白質 g	塩分 g
1 木		ポイルウィンナー(2ぼん) グリーンサラダ ホワイトシチュー		牛乳 ワインナー ぶた肉 生クリーム スキムミルク	キャベツ きゅうり アスパラガス 玉ねぎ にんじん とうもろこし	パン 油 さとう じゃがいも こむぎ粉	す 塩 こしょう コンソメ	661	25.5	2.5
2 金		たちのバジルフライ リボンマカロニサラダ(マヨネーズ) ◎はくさいたまねぎスープ		とりに肉 牛乳 スケソウタラ ベーコン ぶた肉	にんじん きゅうり とうもろこし はくさい 玉ねぎ こまつな えのきたけ	パン粉 でん粉 こむぎ粉 油 米 マカロニ マヨネーズ	コンソメ 塩 こしょう	681	23.0	3.2
5 月		トルティージャ【スペインふうオムレツ】 おやこまめサラダ ミネストラスープ		牛乳 たまご とりに肉 だいず ベーコン ぶた肉	ほうれんそう えだまめ キャベツ にんじん きゅうり セロリー 玉ねぎ トマト 長ねぎ	パン 油 さとう じゃがいも マカロニ	す 塩 こしょう コンソメ	596	23.5	2.7
6 火		とうふナゲット(2こ) わふうサラダ ◎とろとろあんのだいこんカレーそばろ		牛乳 とうふ わかめ ぶた肉 外ヨリダイ キントキダイ	キャベツ にんじん 玉ねぎ だいこん 長ねぎ	米 こむぎ粉 でん粉 油 ごま油	す みそ しょうゆ 塩 カレー粉 酒	677	22.4	2.0
7 水	A B	ひじきごはん みぞれじる		牛乳 さば とうふ かつおぶし とりに肉 ひじき 油あげ	キャベツ きゅうり にんじん たけのこ ごぼう しいたけ だいこん 長ねぎ	でん粉 油 ごま油 米 麦 さとう	しょうゆ 塩 酒 うすくちしょうゆ	679 643	23.9 22.7	2.2 2.2
8 木		ちゃんぽん むしぎょうざ(2こ) こんにやくサラダ		牛乳 ぶた肉 えび いか わかめ なると とりに肉	キャベツ ほうれんそう しいたけ ほうれんそう きゅうり	ちゅうかめん 油 でん粉 ごま油 こむぎ粉	塩 こしょう しょうゆ す	594	26.0	3.4
9 金	A B	みぞれじる ひじきごはん		牛乳 とりに肉 とうふ ひじき 油あげ	きゅうり だいこん にんじん ごぼう しいたけ 長ねぎ たけのこ	さとう 米 麦 でん粉 油	みそ 塩 す しょうゆ 酒 うすくちしょうゆ	588 624	24.0 25.2	2.2 2.2
12 月		ぶたローズのりんごソースかけ えだまめサラダ かぶのとり～スープ		のむヨーグルト ぶた肉 ベーコン	りんご えだまめ かぶ キャベツ にんじん 玉ねぎ ほうれんそう	パン 油 さとう でん粉	しょうゆ す 塩 こしょう コンソメ	613	23.0	2.8
13 火		さんまのかばやき あおなとはくさいのごまあえ みそしる		牛乳 さんま わかめ とうふ 油あげ	ほうれんそう はくさい だいこん 長ねぎ	米 油 さとう ごま でん粉	しょうゆ みりん みそ	676	24.6	3.0
14 水		◎チンジャオロースー ちゅうかふうたまごスープ		牛乳 ぶた肉 とりに肉 とうふ かまぼこ たまご	たけのこ ピーマン パプリカ もやし 長ねぎ みかん にんじん	米 油 さとう でん粉 ごま油	しょうゆ 塩 こしょう オイスターソース トウバンジャン 酒	613	26.3	2.1
15 木		チキンチーズカツ コーンサラダ キャロットポタージュ		牛乳 とりに肉 チーズ ベーコン	とうもろこし きゅうり キャベツ にんじん 玉ねぎ マッシュルーム	パン パン粉 こむぎ粉 でん粉 油 じゃがいも	す 塩 こしょう コンソメ	613	25.0	3.0
16 金		さけのゆうあんやき かいそうサラダ いもだんごじる		牛乳 鮭 かいそう とりに肉 油あげ	だいこん にんじん とうもろこし ごぼう 長ねぎ	米 ごま 油 さとう じゃがいも	しょうゆ みりん す 塩 酒	601	23.9	2.2
19 月		ほしのメンチカツ ソリーサラダ ◎コック・オー・ヴァン		牛乳 ぶた肉 とりに肉	フロッキー パプリカ とうもろこし にんじん 玉ねぎ マッシュルーム セロリー トマト	パン パン粉 油 こむぎ粉 さとう マカロニ じゃがいも	す ワイン こしょう ソース コンソメ デミグラスソース 塩	613	23.9	2.2
20 火		◎ごろっとかぼちゃカレー チキンハーブステーキ かおりづけ		牛乳 ぶた肉 とりに肉 豆乳	セロリー にんじん 玉ねぎ かぼちゃ トマト キャベツ きゅうり	米 油 こむぎ粉 さとう	コンソメ 塩 ケチャップ しょうゆ	699	25.7	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。

★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！



◎学校給食のメニュー作りにチャレンジ！

◎のついている献立は、蕨市内の小中学生が考えた献立です。
今年度も11～3月の給食に登場します。お楽しみに♪

～冬野菜～

冬が旬の冬野菜は、冬の寒さにたえるために、
あまみが増します。また、冬野菜は、からだを
温める効果があるといわれています。

今月も引き続き、わらびでとれた冬野菜を使
う予定です。新せんなわらびの冬野菜を食
べて、かぜに負けないからだを作りましょう。

学校給食のメニュー作りにチャレンジ！に、たくさんご応募いただき、
ありがとうございました。
12月の献立テーマは、「寒さに負けないからだをつくろう！」です。
応募してくれた中から、このテーマに合ったものを選びました。
しっかり食べて、丈夫なからだを作りましょう！

