



12月 きゅうしょくよていこんだてひょう

令和5年12月
さいたま市立徳力小学校

家庭数

日 (曜日)	こんだてめい			エネルギー kcal	たんぱく質 g
	ちやくをつく	はたらくちからやたいおんになる	からだのちようしをととのえる		
1 (金)	きゅうにゅう ココアあげはん カッスーラ みかんいりフレンチサラダ	きゅうにゅう ふだにく、ウインナー	こめ、さとう、ココア、あぶら こめ、さとう、あぶら、じゃがいも さとう、あぶら	639	26.4
4 (月)	きゅうにゅう ちやくめし おでん れんこんいりごまあえ みかん	きゅうにゅう あげボール、つみれ、とりにく、こんぶ、たまご	こめ、さとう じゃがいも、こんにやく、さとう さとう、ごま	632	25.4
5 (火)	きゅうにゅう とりめし ハタハタのからあげ たまごじる あさづけ	きゅうにゅう とりにく、あぶらあげ ハタハタからあげ とりにく	こめ、さとう、あぶら あぶら たまごもちつきこんにやく、あぶら	620	25.6
6 (水)	きゅうにゅう うまにどん (むぎごはん) くわいとれんこんのからあげ カーポロネロのみそじる	きゅうにゅう ふだにく、いか、えび、うすらたまご	こめ、さとう、あぶら、でんぷん こめ、むぎ、あぶら あぶら じゃがいも	607	27.0
7 (木)	きゅうにゅう ごはん ひじきのつくだに ほっけいちやほし とんじる	きゅうにゅう ひじき、ツナ ほっけいちやほし ふだにく、どうぶ、みそ	こめ、あぶら さとう、ごま あぶら じゃがいも	584	26.2
8 (金)	ショア カリーンケールのキーマカレー (むぎごはん) かいそうサラダ	ショア ふだにく、ガルパングリッツ	カレールウ、あぶら、じゃがいも こめ、むぎ、あぶら さとう、あぶら、ごま	596	20.4
11 (月)	きゅうにゅう ごはん なまあげとさといものにも はくさいのうめおかかあえ みかん	きゅうにゅう なまあげ、とりにく、いか	こめ、あぶら さといも、あぶら、さとう、こんにやく、でんぷん さとう	618	25.6
12 (火)	きゅうにゅう こもくまめごはん いりフライ かきたまじる	きゅうにゅう ひじき、とりにく、あぶらあげ、たいす いりフライ とりにく、わかめ、たまご	こめ、むぎ、あぶら、こんにやく、さとう あぶら あぶら、でんぷん	635	30.6
13 (水)	きゅうにゅう どさんこみそラーメン (ホットちゅうかめん) チーズいもち こまつなのりあえ	きゅうにゅう ふだにく、みそ ホットちゅうかめん きゅうにゅう、チーズ ツナのり	じゃがいも、あぶら、バター ホットちゅうかめん ポテトサラダベース、でんぷん、あぶら、さとう あぶら	671	24.1
14 (木)	きゅうにゅう セサミパース てつてりハンバーグ ヨーロッパやさいのミネストローネ ポイルキャベツ	きゅうにゅう ふだにく、とりにく、たまご ベーコン、レンズまめ	セサミパース ハンこ、あぶら、さとう マカロニ、さとう、あぶら、じゃがいも	661	33.5

秋田県の料理

北海道の料理

カッスーラ

カッスーラはイタリア料理でソーセージや、豚肉を同じ時期に旬を迎える野菜と一緒に煮込んだものです。カーポロネロと一緒に時間を掛けてじっくり煮込みます。

ヨーロッパ野菜

学校農園で育てたヨーロッパ野菜が大きく成長し、収穫時期を迎えました。健康委員会の児童達が水やりや追肥などを、一生懸命に行いました。今月は様々な献立に、育てた野菜を使用し、食への関心をより一層深めます。



