



12月 きゅうしょくよていこんだてひょう

令和6年12月

さいたま市立徳力小学校

日 (曜日)	こんだてめい	おもなしょくひん			エネルギー kcal	たんぱく質 g
		ちやくをつくする	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		
2 (月)	きゅうにゅう ごはん すきやきほうじ かぶとこまつなのサラダ	きゅうにゅう きなこトースト	はたらくちからやたいおんになる こめ、あぶら あぶら、さとう、しらたき あぶら、こま	からだのちようしをととのえる にんじん、はくさい、えのきだけ、しめじ、ねぎ もやし、こまつな、かぶ	567	24.9
3 (火)	きゅうにゅう きなこトースト カーポロネロのチャウダー カリフロ、しのア、モンドサラダ	きゅうにゅう きなこトースト ベーコン、あさり、しらはなまめペースト、ぎゅうにゅう	はたらくちからやたいおんになる しよくばん、さとう じゃがいも、あぶら、こむぎ、マーガリン さとう、あぶら、ア、モンド	からだのちようしをととのえる たまねぎ、にんじん、カーポロネロ きゅうり、キャベツ、にんじん、カリフロ、し	585	23.4
4 (水)	きゅうにゅう どうもろこしごはん ほっぺいちやまし どさんこじり みかん	きゅうにゅう ほっぺいちやまし いだにく、とうふ、みそ	はたらくちからやたいおんになる こめ じゃがいも、あぶら	からだのちようしをととのえる どうもろこし だいこん、ねぎ、もやし、にんじん、にんにく みかん	607	26.6
5 (木)	きゅうにゅう カリフケールのチャーハン てづくりはるまき ちゅうかコーンスープ	きゅうにゅう いだにく いだにく わかめ、ベーコン	はたらくちからやたいおんになる こめ、あぶら、さとう じゃがいも、はるまき、わかめ、こむぎ、あぶら	からだのちようしをととのえる にんにく、しょうが、ねぎ、ケール ほししいだけ、しょうが、たまねぎ コーン、クリームコーン、たまねぎ、えのきだけ、こまつな	562	21.7
6 (金)	きゅうにゅう ごはん じゃがマーボー こめこめサラダ	きゅうにゅう いだにく、カルパングリッツ、みそ わかめ	はたらくちからやたいおんになる こめ、あぶら じゃがいも、あぶら、さとう、でんぷん こめ、こめん、さとう、あぶら	からだのちようしをととのえる しょうが、にんにく、ねぎ、たまねぎ、にんじん、もやし、ほししいだけ もやし、キャベツ、コーン	587	19.5
9 (月)	きゅうにゅう ちゃめし おでん れんこんいりこまあえ	きゅうにゅう あけボール、つみれ、とりにく、うすらたまご、こんぶ	はたらくちからやたいおんになる こめ、さとう じゃがいも、こんにゃく、さとう さとう、こま	からだのちようしをととのえる だいこん、にんじん れんこん、こまつな、もやし	600	25.5
10 (火)	きゅうにゅう ココアあげはん カッスーラ こんにゃくサラダ	きゅうにゅう いだにく、ワインナー	はたらくちからやたいおんになる コッパン、ココア、さとう、あぶら こむぎ、あぶら、じゃがいも こんにゃく、さとう、あぶら	からだのちようしをととのえる にんじん、たまねぎ、セロリー、カーポロネロ、コールラビ、トマト きゅうり、だいこん、にんじん、コーン、たまねぎ	609	25.8
11 (水)	きゅうにゅう こまとうにゅう、タンタンめん (ホットちゅうかめん) わかさぎフリッター ちゅうかあえ	きゅうにゅう いだにく、みそ、とうにゅう わかさぎフリッター わかめ	はたらくちからやたいおんになる あぶら、こま、でんぷん ホットちゅうかめん あぶら あぶら、さとう、こま	からだのちようしをととのえる しょうが、にんにく、にんじん、もやし、ほししいだけ、ねぎ、こまつな もやし、きゅうり、だいこん	646	30.1
12 (木)	きゅうにゅう ケールといだにくのほそきりどん (ごはん) くわいのからあげ カーポロネロのたまごスープ	きゅうにゅう いだにく わかめ	はたらくちからやたいおんになる じゃがいも、あぶら、でんぷん こめ、あぶら あぶら でんぷん	からだのちようしをととのえる ケール、にんじん、たまねぎ、もやし れんこん、くわい カーポロネロ、たまねぎ、にんじん	580	24.6
13 (金)	きゅうにゅう いゆやさいカレー (おきごはん) ピーンズサラダ	きゅうにゅう とりにく、チーズ	はたらくちからやたいおんになる さつまいも、あぶら、こむぎ、マーガリン こめ、むぎ、あぶら さとう、あぶら	からだのちようしをととのえる たまねぎ、にんじん、だいこん、れんこん、セロリー、トマト、にんにく、しょうが きゅうり、キャベツ、たまねぎ	693	22.6

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、じっくりと煮込みます。

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。健康委員会の子ども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ます。

くわい

さいたま市はくわいの生産地として知られています。12日のくわいは岩槻区で生産されたくわいを使用します。



日 (曜日)	こんだてめい	おもなしょくひん			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				
16 (月)	ぎゅうにゅう ごはん さばのおろしソースかけ みそけんちんじる	ぎゅうにゅう ごはん さば みそとろろ	こめあひら てんぷらあひら こんじゃくさといもあひら	だいこんこねぎ ごぼうこまつなにしんじんもやしねぎ	639	26.2		
	ぎゅうにゅう いかとトマトのクリームスパゲティ フラワーチップス こまつなとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう いかえびベーコンなまクリームしらはなまめペースト、ぎゅうにゅう わかめ	スパゲティあひら、ホワイトルウ きつまいもあひら、さとう、はちみつ さとうあひら、こま	たまねぎ、にしん、しめじ、にんにく、トマト こまつな、ぎゅうり、コーン			560	24.3
	ぎゅうにゅう ごはん ちからもりもりとうふとキムチのいために くまわかめのチョナムル りんご	ぎゅうにゅう ごはん いたにく、とうふ(なまあげ) くまわかめ	こめあひら さとうあひら、てんぷら さとうあひら、こま	たまねぎ、にしん、キムチ、にら、もやし もやし、こまつな、えのきたけ、にんにく りんご				
ぎゅうにゅう じゃこいりわかめごはん たらゆずあんかけ かぼちゃすいとん	ぎゅうにゅう わかめじゃこ たら いたにく、あひらあげ	こめあひら、こま てんぷらあひら、さとう こむぎこ	ゆず こまつな、だいこん、しめじ、にしん、かぼちゃ	608	25.6			
ぎゅうにゅう にしんピラフ レモンガーリックチキン ポイルキャベツ クリスマスケーキ	ぎゅうにゅう ウインナー とりこ	こめあひら てんぷらあひら、さとう ケーキ	ケール、にしん、たまねぎ、しめじ にんにく、たまねぎ、しもん キャベツ			681	25.5	
12がつへいぎん								606

とうじ 冬至
 とうじは一年で一番日の出ている時間
 が短く、夜が長い日です。冬至にかぼ
 ちやを食べるのは諸説ありますが、収穫
 を終え、冬を乗り越えるためにかぼちや
 を食べるという意味が含まれます。

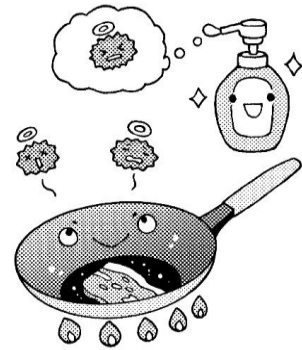
きょうとうせんせいのみぞときけんりつ
 12/18(水)は教頭先生からの
 なぞとき献立です。献立に隠れた
 メッセージを見つけたら、教頭先生に
 答えをつたえましょう♪

※ 献立表の栄養価は、中学年のものを表示してあります。
 ※ 献立は、都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。

ふゆ しょくちゆう どく ちゆう い 冬の食中毒に注意しましょう

ふゆ 冬は、ノロウイルスなどのウイルス性の食中毒が流行しやすくなります。

ノロウイルスは、手や指などについて口から入ったり、加熱不十分な食べ物を食べたりすることで感染します。ノロウイルス食中毒になると、おう吐や下痢、腹痛などを起こします。予防するためには、手洗いと食品の十分な加熱が有効です。手洗いは石けんを使い、調理を行う前、食事の前後、トイレの後などにていねいに行います。加熱が必要な食品は、中心部まで(85度~90度で90秒間以上)しっかり加熱します。



©少年写真新聞社2020

きをつきたい 冬休みの生活習慣

バランスよく 3食を食べる

適度な運動をする

早起き早寝を心がける

手洗い・うがいをする

人ごみを避ける

冬はかせやインフルエンザが流行しやすく、また、新型コロナウイルス感染症にも注意が必要です。栄養バランスのよい食事と適度な運動、十分な休養・睡眠をとることで体の抵抗力が高まります。また、石けんを使ってていねいに手を洗ったり、うがいをしたり、マスクをつけたり、人ごみを避けたりすることも重要です。

©少年写真新聞社2020