## 128 Epole (STHEAETURS

令和7年12月 さいたま市立徳力小学校

日	P. C.		おもなしょくで		T		Ī
(曜日)	こんだてめい	ちやにくをつくる			エネルギー kcal	たんぱくしつ	
(PE II)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		カラにのうようしゃことのれる	Roai	ь	
1 4	ぎゅうにゅう むぎごはん		こめ,むぎ,あぶら				
	なまあげとさといものごまみそに	なまあげ、とりにく、みそ	さといも,じゃがいも,こんにゃく,あぶら,さとう,ごま	にんじんだいこんごぼう	652	25.8	
(月)	なまあげとさといものごまみそに こめこめサラダ	わかめ	こめこめん,さとう,あぶら	にんじんだいこん。ごぼう コーン、きゅうり、キャベツ	]		カッスーラ(12/2
(Д)							
	ぎゅうにゅう ヨーロッパ ココアあげばん 野菜の献立 カッスーラ	ぎゅうにゅう					カッスープはイダリア科理です。
2	ココアあけはん	   デモリーフ さ フミユ	コッペパンさとうあぶら こむきこ,じゃかいもあぶら さとうあぶら			040	
	カリフローレのフレンチサラダ	ぶたにく,ウインナー	<u> こりきこ,しゃかいも,のいり</u>	にんじん,たまねぎ,セロリー,カーボロネロ,コールラヒ,トマト カリフローレ,きゃべつ,きゅうり,たまねぎ,コーン	617	24.9	
(火)	77774-007075779		1823,0010	<u> </u>		\	煮込んだものです。カーボロネロ
-	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			1		
١	とうもろさしごはん	ぎゅうにゅう こんぶ	こめ	コーン	•		♥ はかん かい 時間を掛け、じっくりと煮込みる
3	しゃけのチャンチャンやき	しゃけチャンチャンやき			602	23.2	
(zk)	いもだんごじる <sub>北海道の料理</sub>	ぶたにく	おじゃがもちボール,あぶら	もやし,にんじん,だいこん,こまつな,ねぎ	]		
	ぎゅうにゅう とうもろこしごはん しゃけのチャンチャンやき いもだんごじる 北海道の料理 りんご -			りんご			
	きゅうにゅう キムチチャーハン てづくりはるまき カーボロネロのたまごスープ	ぎゅうにゅう					
4	エムナナヤーハン	かさいに	こめ,むぎ,あぶら	[はくさいチムナ,ねき,コーン,ヒーマン		004	コーロッパ野菜
1 -	<u>C                                   </u>	やきぶた ぶたにく たまご	ボテトサラダベースはるさめはるまきのかわこむぎこあぶら でんぶん	はくさいキムチ,ねぎ,コーン,ピーマン ほししいたけ,しょうが,たまねぎ カーボロネロ,たまねぎ,にんじん	586	23.1	
(木)	カーボロネロのによこスーク	1. A.C.	C7015170	<u> </u>	•		がっこうのうえん そだ 学校農園で育てたヨーロッ/
-	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			1		to #1/t is 1 w54/1'# #4
=	イタリアン(ミートソースやきそば)	ぎゅうにゅう ぶたにく,ガルバングリッツ	むしちゅうかめんあぶら	もやし,キャベツ,たまねぎ,にんじん,しめじ,にんにく	•		対きく散養し、収穫時期を迎え
5	フラワーチップス		さつまいも,さとう,はちみつ,あぶら		695	27.4	けんこういいんかい こ たち みず
(金)	ぎゅうにゅう イタリアン(ミートソースやきそば) ブラワーチップス はくさいスープ	ベーコン		はくさい,にんじん,たまねぎ,こまつな			健康委員会の子ども達が水や
(312)							   などを、一生懸命に行いまし
	きゅうにゅう	ぎゅうにゅう					なこと、 主感的に行いない
8	1500U 1577	とりにく.あげボール.つみれ.うすらたまご.こんぶ	こめ,さとう じゃかいも,こんにゃく,さとう		500	24.5	対抗の は様々な献立に、 替で
l	ちゃめし おでん れんこんのごまあえ	29/22,007/1-70,2031,299/222,27031	ひゃかいも,こ/ハiニゃく,さこう   さとう,ごま	だいこん,にんじん れんこん,こまつな,もやし	592	24.5	
(月)	<u> 1,7,00,700,000</u>  みかん		<u> </u>	12000000000000000000000000000000000000	•		を使用します。
1	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		0) 13 1 0	1		
9	ねぎしおぶたケールどん	ぎゅうにゅう ぶたにく	じゃがいも,あぶら,でんぷん	ケール,にんじん,たまねぎ,もやし,しめじ,ねぎ,にんにく,レモン	1		
ן פ	きゅうにゅう ねぎしおぶたケールどん (むぎこはん)		こめ,むぎ,あぶら		585	25.7	(12/9)
(W)	くわいとれんこんのからあけ		しゃかいもあぶら,でんぶん こめむきあぶら あぶら	<u> </u>			(12/9)
()()	とうふとカーボロネロのみそしる	(こうら),めららめけ,みて		カーボロネロ,コールラビ,えのきたけ			さいたま市はくわいの生産
	ぎゅうにゅう とんじるラーメン (ホットちゅうかめん) だいすのしゃりしゃりあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく,とうふ,みそ	   キレハキ キ ぶた	L にんにく,たまねぎ,にんじん,だいこん,もやし			CV 1/2 & 1   1   1   1   1   1   1   1   1   1
10	<u> </u>	151/2125,23151,000	さといもあぶら	ILNICS,/CB1aB,ICNUN,/CVICN,670U	610	20.2	知られています。12日の<
	だいずのしゅりしゅりあげ	だいず	ホットちゅうかめん こむきこ,でんぶん,あぶら,さとう		010	29.3	
(水)		<u>/ という</u> くぎわかめ	さとう,あぶら	キャベツ.きゅうり.もやし.にんにく	•		岩槻区産のくわいを使用します
					†		
	ぎゅうにゅう						
144	ぎゅうにゅう むきこはん	ぎゅうにゅう	  こめ,おぎあぶら				
11	ぎゅうにゅう むぎこはん さばのおろしソースがけ	ぎゅうにゅう	こめ,むき,あぶら あぶら	だいこんこねぎ	674	29.2	类型
<b>11</b>	ぎゅうにゅう むぎごはん さばのおろしソースがけ くだくさんみそしる	ぎゅうにゅう さばこなつき ぶたにく、とうふ,みそ	こめ,むき,あぶら あぶら	だいこん。こねぎ にんじんだいこん。もやしねぎ、こまつな	674	29.2	先生のおもいでこん
<b>11</b> (木)	ぎゅうにゅう むきこはん さばのおろしソースがけ くだくさんみそしる てつくりふりかけ	ぎゅうにゅう さばこなつき ふたにく、とうふ.みそ ちりめんじゃこ.あおのり	  こめ,おぎあぶら	だいこん。こねぎ にんじんだいこん。もやしねぎ、こまつな	674	29.2	
(木)	ぎゅうにゅう むきこはん さばのおろしソースがけ くだくさんみそしる てつくりふりかけ	ぎゅうにゅう さばこなつき ふたにく、とうふ.みそ ちりめんじゃこ.あおのり	こめむぎあぶら あぶら じゃがいも,こんにゃく,あぶら こま		674	29.2	12/5 (釜) は先生の思い出
11 (木) 12	ぎゅうにゅう むきこはん さばのおろしソースがけ くだくさんみそしる てつくりふりかけ	ぎゅうにゅう さばこなつき ぶたにく、とうふ,みそ	こめむぎあぶら あぶら じゃがいも,こんにゃく,あぶら こま				12/5 (釜) は先生の思い出
11 (木) 12	ぎゅうにゅう むきこはん さばのおろしソースがけ くだくさんみそしる てつくりふりかけ	ぎゅうにゅう さばこなつき ふたにく、とうふみそ ちりめんじゃこ、あおのり ぎゅうにゅう とりにく・チース	こめむぎあぶら あぶら じゃがいも,こんにゃく,あぶら こま			29.2 19.6	<b>発生のあもいでごんが</b> 12/5 (釜) は発生の慧い出 との発生のこんだてかは、望
11 (木) 12 (金)	ぎゅうにゅう むぎごはん さばのおろしソースがけ くだくさんみそしる てづくりぶりかけ ぎゅうにゅう ふゆやさいカレー (むぎごはん) わかめサラダ	ぎゅうにゅう さばこなつき ふたにく、とうふ.みそ ちりめんじゃこ.あおのり	こめ,むき,あぶら あぶら				12/5 (釜) は先生の思い出

### **/2**)

る野菜と一緒に ネロと一緒に みます。

ッパ野菜が 迎えました。 がかりや追肥 ました。 だてた野菜

上産地として かくわいは

### んだて

心出給食です。 当日の

日	こんだてめい	おもなしょくひん				たんばくしつ
曜日)		ちやにくをつくる	はたらくちからやたいおんになる	からだのちょうしをととのえる	kcal	g
l.	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
15	<u> むきこはん                                    </u>		こめ,むき,あぶら			
٠٠,	むきごはん すきやきふうに こまっなとわかめのサラダ	ぶたにく、とうぶ、みそ	こめむきあぶら しらたきあぶら,さとう さとうあぶら,ごま	にんじん,はくさい,えのきたけ,しめじ,ねぎ こまつな,きゅうり,コーン	579	25.5
(月)	こまつなどわかめのサラタ	わかめ	<u> </u>	[こまつな,きゅつり,ユーン	-	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				+
46	ハニートースト		しょくぱん,マーガリン,さとう,はちみつ		-	
וסו	ハニートースト ケールのボークビーンズ ブロッコリーとこんにゃくのサラダ	だいず,ぶたにく,ベーコン	しょくばん,マーガリン,さとう,はちみつ じゃがいも,さとう,あぶら さとう,あぶら,こま,こんにゃく	にんにく,にんじん,たまねぎ,ケール	596	24.4
(火)	ブロッコリーとこんにゃくのサラダ		さとう,あぶら,ごま,こんにゃく	にんにく,にんじん,たまねぎケール きゅうり,だいこん,にんじん,コーン,ブロッコリー,たまねぎ		
., .,						<u> </u>
	ぎゅうにゅう こもくまめこはん ししゃもあおのりフライ	ぎゅうにゅう だいまひじき,とりにく,あぶらあげ ししゃもあおのりフライ	ニ		-	
17 <del> </del>	こもくまめこはん L.L.ゅもあおのりフライ	たい95,00a,こりにく,あいらめけ   1.1 ゅもあおのりフライ	<u>にめ,もさ,めいら,フさこん,さこう</u> あぶら	I LNON, COO	671	26.4
	<u> </u>	ぶたにく、とうふみそ	あぶら こんにゃく,あぶら,ごま	しめじ,ねぎ,にんじん,もやし,だいこん,はくさいキムチ	1071	20.4
(水)					1	
	ぎゅうにゅう <u>冬至の献立</u>	ぎゅうにゅう			-	
		わかめ	こめあぶら			
	さわらのゆずしおこうじづけ かぼちゃほうとう	さわらゆずしおこうじづけ とりにく,あぶらあげ,みそ	ほうとうめん		627	27.3
(木)	かほろゃほうこう ゆずかあえ	CULS,01515017,07	はつこうめん	にんじん,だいこん,かぼちゃ,ねぎ,こまつな はくさい,キャベツ,きゅうり,ゆず	-	
	<u> </u>	ぎゅうにゅう		16CCV,+77,20JV,W9		+
4	<u> </u>	ŊĎ	こめ,あぶら,マーガリン	にんじん,たまねぎ,しめじ,コーン,ケール	1	
19	フライドチキン	とりにく	こめあぶら,マーガリン あぶら,こめこ,こむきこ あぶら,さとう	にんにく	632	27.4
(金)	プライドチキン クリスマスサラダ クリスマスケーキ	チーズ	あぶら,さとう	にんにく ブロッコリー,コーン,きゅうり,にんじん,たまねぎ,キャベツ	]	
(311)	クリスマスケーキ		ケーキ			<u> </u>
				12がつへいきん	621	25.6

#### 冬至こんだて(12/18)

冬至は一年で一番日の出ている時間が短く、後が長い日です。冬至にかぼちゃを食べるのは諸説ありますが、収穫を終え、変を乗り越えるためにかぼちゃを食べるという意味があるようです。/



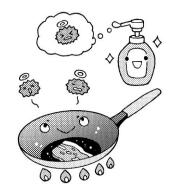


- ※献立表の栄養価は、中学年のものを表示してあります。
- ※献立は、都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。

# 冬の食中毒に注意しましょう

巻は、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しから入ったり、加熱ネー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多です。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

## 気をつけたい 冬休みの生活習慣









ⓒ少年写真新聞社2020