











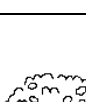



令和7年度

令和7年11月28日

12月 きゅうしょくしつだより

さいたま市立慈恩寺小学校

日	曜日	こ ん だ て		主に血や肉となる食品 (あかのなかま)	主に熱や力となる食品 (きいろのなかま)	主に体の調子を整える食品 (みどりのなかま)	エネルギー kcal	たんぱく 質 g	
1	月			むぎごはん		こめ むぎ	575	24.2	
				なまあげのすきに	とりにく なまあげ	じゃがいも こんにやく あぶら さとう			
				じゃこいりおひたし	ちりめんじゃこ				こまつな キャベツ
				こんぶのつくだに	こんぶ	さとう みりん			
2	火			わふうスパゲッティ	チキンハム ほたて いか	こむぎこ	586	26.6	
				グリーンサラダ		あぶら さとう			キャベツ きゅうり ブロッコリー たまねぎ
				ぐりとぐらのカステラ	たまご ぎゅうにゅう	ホットケーキのこな はちみつ さとう			
3	水			むぎごはん		こめ むぎ	591	22.1	
				タッカルビ	とりにく	トッポギ さとう かたくりこ ごまあぶら			にんじん たまねぎ キャベツ ながねぎ
				くきわかめのチョナムル	くきわかめ	ごまあぶら			りよくとうもやし こまつな えのきたけ にんじん にんにく
4	木			フィッシュバーガー	メルルーサ	あぶら ノンエッグマヨネーズ こむぎこ	キャベツ	600	26.2
				しろいんげんまめのスープ	チキンハム ほたて	しろいんげんまめ あぶら	にんじん キャベツ だいこん こまつな		
				にんじんとツナのサラダ	ツナ	あぶら さとう	にんじん きゅうり		
5	金			こまつなチャーハン	ぶたにく なんと	こめ ごまあぶら	にんにく にんじん ながねぎ こまつな どうもろこし	606	23.8
				にくだんごスープ	とりにく	かたくりこ ごまあぶら	にんじん たまねぎ しょうが はくさい ながねぎ		
				フルーツヨーグルト	ヨーグルト	なまクリーム	レーズン パイン みかん		
8	月			むぎごはん		こめ むぎ	592	28.7	
				にくどうふ	ぶたにく どうふ	あぶら しらたき さとう			にんじん たまねぎ しょうが ながねぎ
				いそかあえ	のり				こまつな りよくとうもやし キャベツ
				てっかみそ	だいず みそ	くろぎとう あぶら			
9	火			ツイストパン		こむぎこ	601	23.7	
				さけとはくさいのクリームに	さけ だっしふんにゅう ぎゅうにゅう チキンハム	あぶら バター こむぎこ じゃがいも			にんじん たまねぎ はくさい パセリ
				ひじきのマリネ	ひじき	あぶら さとう			にんじん だいこん きゅうり
10	水	🍱おはなし給食🍱 今月は「だいず えだまめ まめもやし」より、まめもやしを使った「みそラーメン」が登場します！							
				ちゅうかめん		こむぎこ	590	30	
				みそラーメンのしる	とりにく ソイミート みそ	ごまあぶら			にんにく しょうが だいずもやし にんじん ながねぎ にら どうもろこし
				さばのゴールデンかぼすソース	さば	かたくりこ あぶら さとう			にんにく ゴールデンかぼす
				かおりづけ		ごまあぶら			キャベツ きゅうり しょうが

日	曜日	こ ん だ て		主に血や肉となる食品 (あかのなかま)	主に熱や力となる食品 (きいろのなかま)	主に体の調子を整える食品 (みどりのなかま)	エネルギー kcal	たんぱく 質 g	
		🍱おはなし給食🍱 今月は「だいず えだまめ まめもやし」より、えだまめを使った「れんこんごはん」が登場します！							
11	木		 牛乳	れんこんごはん	とりにく	こめ さとう あぶら	れんこん にんじん えだまめ	586	22.9
	とんじる			ぶたにく とうふ みそ	こんにゃく あぶら	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ			
	こくとうむしパン			ぎゅうにゅう	ホットケーキのこな くろざとう	ほしぶどう			
12	金		 牛乳	むぎごはん		こめ むぎ		599	27.5
	ソイどんのぐ			とりにく だいず ソイミート	あぶら さとう カレールウ	にんじん たまねぎ グリーンピース			
	さわにわん			ぶたにく	かたくりこ あぶら	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ			
	はくさいのゆずかあえ					はくさい りょくとうもやし きゅうり ゆず			
15	月		 牛乳	むぎごはん		こめ むぎ		629	21.7
	とりにくとだいこんのカレー			とりにく チーズ	あぶら こむぎこ バター	だいこん たまねぎ セロリ りんご トマト しょうが にんにく			
	こまつなとわかめのサラダ			わかめ	ごまあぶら さとう	こまつな きゅうり とうもろこし			
16	火		 牛乳	きなこあげパン	きなこ	こむぎこ さとう あぶら		611	22.1
	ウインナーとじゃがいものにこみ			ウインナー	じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく パセリ			
	だいこんとツナのサラダ			ツナ	あぶら さとう	だいこん きゅうり			
		🍱おはなし給食🍱 今月は「だいず えだまめ まめもやし」より、だいずを使った「ごもくまめ」が登場します！							
17	水		 牛乳	むぎごはん		こめ むぎ		599	29.8
	ごもくまめ			とりにく だいず こんぶ	こんにゃく あぶら さとう	にんじん ごぼう			
	さわらのゆずしおこうじやき			さわら		ゆず			
	なめたけあえ					えのきたけ こまつな キャベツ りょくとうもやし			
18	木		 牛乳	むぎごはん		こめ むぎ		610	21.7
	もずくどん			とりにく もずく	ごまあぶら さとう かたくりこ	にんじん たまねぎ しょうが とうもろこし えだまめ			
	ししゃもフライ			ししゃも	こむぎこ あぶら				
	とさずあえ			かつおぶし		キャベツ りょくとうもやし にんじん			
19	金		 牛乳	ツナとコーンのピラフ	ツナ	こめ あぶら	にんじん たまねぎ とうもろこし グリーンピース	633	30
	フライドチキン			とりにく	かたくりこ こむぎこ あぶら	にんにく			
	クリスマスサラダ				さとう あぶら	ブロッコリー カリフラワー きゅうり キャベツ パプリカ とうもろこし たまねぎ			
	みかん								

6年生の家庭科「こんだてを工夫して」という授業に、ゲストティーチャーとして参加しました。「献立を考える時に気を付けていること」を栄養士の立場で話しました。「栄養バランス」だけでなく、「旬の食材、地元で収穫された食材を取り入れること、行事、お金、時間などにも気を付けています」と伝えると、「確かに!」「給食ってすごい!」と、驚きの声があがりました。感想には、「たくさんの事に気を付けて、給食が考えられている事に驚きました」「次の授業で献立を考える時は、旬の野菜や果物を取り入れたいです」など、授業を通じてたくさんの発見があったようです。

めあて
熊谷先生から、こんだてを考えると
きに気を付けていることを聞いてみよう

