

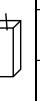
令和7年度

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	じやがいも こんにゃく あぶら さとう		
				じゃこいりおひたし	ちりめんじゃこ			
				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		
				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	トッボギ さとう かたりこ ごまあぶら		
				くきわかめのチョナムル	くきわかめ	ごまあぶら		
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	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		
				にんじんとツナのサラダ	ツナ	あぶら さとう		
5 金				こまつなチャーハン	ぶたにく なると	こめ ごまあぶら	606	23.8
				にくだんごスープ	とりにく	かたりこ ごまあぶら		
				フルーツヨーグルト	ヨーグルト	なまクリーム		
8 月				むぎごはん		こめ むぎ	592	28.7
				にくどうふ	ぶたにく とうふ	あぶら しらたき さとう		
				いそかあえ	のり			
				てっかみそ	だいず みそ	くろざとう 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 じやがいも		
				ひじきのマリネ	ひじき	あぶら さとう		
10 水				おはなし給食 今日は「だいす 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		
				さばのゴールデンかぼすソース	さば	かたりこ あぶら さとう		
				かおりづけ		ごまあぶら		

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
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
			とんじる	ぶたにく どうふ 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	
			こくどうむしパン	きゅうにゅう	ホットケーキのこな くろざとう	ほしうどう	
12	金	  牛乳	むぎごはん		こめ むぎ		599
			ソイどんのぐ	とりにく だいizu 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
			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
			ワインナーとじゃがいものにこみ	ワインナー	じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく バセリ	
			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	
17	水	  牛乳	むぎごはん		こめ むぎ		599
			ごもくまめ	とりにく だいizu 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
			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 グリンピース	633
			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 バブリカ 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

