


日	曜日	献立名		食品の種類			エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]	予定地場産物	
				血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群				
1	火	コッペパン スライス	牛乳	ソース焼きそば, チーズサラダ 焼きウィンナー	牛乳, ぶた肉, 青のり, さくらえび, ウィンナー, チーズ	コッペパンスライス, 植物油, 蒸し 中華めん, 砂糖	たまねぎ, にんじん, キャベツ, もやし, ブロッコリー, きゅうり, レモン汁	496	20.8	キャベツ ブロッコリー
3	木	地粉うどん	牛乳	肉うどん, ちくわの石垣揚げ ほうれん草とコーンのソテー	牛乳, ぶた肉, なんと, 油揚げ, 焼き 竹輪, 卵, ベーコン	地粉うどん, 小麦粉, ごま, 植物油	しょうが, にんじん, たまねぎ, ねぎ, にら, こまつな, キャベツ, コーン, ほうれんそう	541	22.3	ねぎ キャベツ
4	金	麦ごはん	牛乳	冬野菜のカレー, ハムのマリネ 大豆と枝豆のカリカリ揚げ	牛乳, とり肉, チーズ大豆, ハム	麦ごはん, 植物油, じゃがいも, で んぶん, 砂糖	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, トマト, ほうれんそう, れんこん, ごぼう, えだまめ, キャベツ, きゅうり, レモン汁	576	20.0	こめ キャベツ
7	月	ごはん	牛乳	八宝菜, あげぎょうざ 大根とジャコのサラダ	牛乳, ぶた肉, なんと, 焼き竹輪, う ずらの卵, むきえび, ぎょうざ, ち りめんじゃこ, わかめ	ごはん, 植物油, でんぶん, 砂糖, ご ま	しょうが, にんじん, たけのこ, たまねぎ, きくらげ, はくさい, きゅうり, だいこん	493	19.0	こめ はくさい
8	火	子どもパン スライス	牛乳	クラムチャウダー, グリーンサラダ ハンバーグデミグラスソース	牛乳, とり肉, あさり, ハンバーグ	子どもパンスライス, 無塩バター, 植物油, 砂糖, じゃがいも	たまねぎ, にんじん, はくさい, マッシュルーム, セロリ, ブロッコリー, キャベツ, きゅうり, レモン汁	567	23.8	キャベツ はくさい ブロッコリー
9	水	ごはん	牛乳	みそ汁, チキンカツ 小松菜とジャコの炒り煮	牛乳, とり肉, 卵, ちりめんじゃこ, 油揚げ, みそ, わかめ	ごはん, 小麦粉, パン粉, 植物油, 砂糖	にんじん, たまねぎ, えのきたけ, ねぎ, キャベツ, コーン, こまつな	528	25.7	こめ キャベツ
10	木	中華めん	牛乳	タンタンメン, 海藻サラダ オレンジパンケーキ	牛乳, ぶた肉, みそ, 卵, 海藻	中華めん, ごま, 植物油, ホット ケーキミックス, オレンジジュース, 砂糖	しょうが, にんじん, たけのこ, 干ししいたけ, ねぎ, にら, チンゲンサイ, きゅうり, キャベツ	589	22.3	ねぎ キャベツ
11	金	ごはん	牛乳	ハヤシライス, 花野菜のサラダ チーズオムレツ	牛乳, ぶた肉, チーズ, チーズオム レツ	ごはん, 植物油, じゃがいも, 砂糖	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, トマト, ブロッコリー, カリフラワー, キャベツ	539	19.8	こめ キャベツ ブロッコリー
14	月	ごはん	牛乳	かきたま汁, 切り干し大根の炒り煮 レバー入りメンチカツ (ソース)	牛乳, なんと, 卵, 焼き竹輪, 油揚げ, レバー入りメンチカツ	ごはん, 植物油, でん粉, 砂糖	たまねぎ, にんじん, 干ししいたけ, こまつな, きりぼし, だいこん, さやいんげん	542	21.7	こめ
15	火	黒ごまきなこ あげパン	牛乳	ワンタンスープ, ツナと野菜のミックスサラダ	牛乳, きなこ, ツナ, ぶた肉	コッペパン, 植物油, 砂糖, ごま, じゃがいも, ワンタン	にんじん, たまねぎ, きくらげ, もやし, ねぎ, こまつな, きゅうり, キャベツ	503	18.0	キャベツ ねぎ
16	水	ごはん	牛乳	大根と豚肉の煮込み ほうれん草とひじきのサラダ わかさぎフリッター②	牛乳, ぶた肉, さつまあげ, ツナ, ひ じき, わかさぎフリッター	ごはん, 植物油, こんにやく, 砂糖	にんじん, だいこん, ねぎ, しょうが, ほうれんそう, きゅうり, たまねぎ	529	19.2	こめ ねぎ
17	木	地粉うどん	牛乳	けんちんうどん, ブロッコリーサラダ 大豆とポテトの揚げ煮	牛乳, とり肉, とうふ, 大豆, ハム	地粉うどん, 植物油, こんにやく, でんぶん, フライドポテト, 砂糖, ノンエッグマヨネーズ	ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ, こまつな, ブロッコリー, きゅうり, キャベツ	559	21.2	ねぎ キャベツ ブロッコリー
18	金	ごはん	牛乳	豚汁, 和風サラダ さけの明太マヨネーズ焼き	牛乳, さけ (鮭), 辛子明太子, わかめ, ほぐしささみ, ぶた肉, と うふ, みそ	ごはん, ノンエッグマヨネーズ, 植 物油, 砂糖, ごま, こんにやく, じゃ がいも	ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ, キャベツ, きゅうり, たまねぎ, しょうが	495	25.0	こめ ねぎ キャベツ
21	月	ひじきごはん 茶飯	牛乳	まるごと玄米のポカポカ汁, ひじきご飯の具 かぼちゃひき肉フライ (ソース)	牛乳, とり肉, 油揚げ, ひじき, 大豆, かぼちゃ挽肉フライ, 生揚げ	茶飯, 植物油, 砂糖, まるごと玄米 団子, でん粉	しょうが, にんじん, 干ししいたけ, こまつな, エリンギ, ねぎ	525	18.3	こめ ねぎ
22	火	ツイストパン	牛乳	野菜コンソメスープ クリスマスサラダ (ドレッシング) クリスマスチキン, チョコケーキ	牛乳, クリスピーチキン, ウィン ナー	ツイストパン, 植物油, ドレッシン グ, チョコケーキ	にんじん, たまねぎ, きくらげ, コーン, こまつな, キャベツ, ブロッコリー, だいこん, 赤ピーマン	524	18.3	キャベツ ブロッコリー
23	水	ごはん	牛乳	豚キムチスープ, 野菜炒め 春巻き	牛乳, ぶた肉, みそ, ベーコン, 春巻 き	ごはん, 植物油	しょうが, にんじん, だいこん, はくさい, 白菜キムチ, えのきたけ, ねぎ, こまつな, もやし, キャベツ, コーン, にら	484	15.7	こめ ねぎ キャベツ はくさい
今月の地場産物		こめ	キャベツ	ねぎ	はくさい	ブロッコリー	※材料入荷等の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。 ※給食に関係する行事については、園のおたよりで確認してください。			


### 献立紹介

**無償提供のほうれん草を使って**  
16日  
〈ほうれんそうとひじきのサラダ〉

ふかや園芸協会(深谷市内の野菜農家が中心となった約600名のグループ)から無償でいただくほうれん草を使って作ります。

**季節のこんだて**  
4日  
〈冬野菜のカレー〉

冬に多く出回る野菜、ごぼうとれんこんが入ったカレーです。どちらも食物せんいがたくさんふくまれているので、おなかの健康に役立ちます。 

**冬至** 

**12月21日は冬至です**

21日  
〈かぼちゃひき肉フライ〉

昔の人は夏にとれたかぼちゃを大事に保存していました。そして冬至の日にかぼちゃを食べると病気になるという習わしが残っています。