



令和5年度

# 12月給食献立予定表(中学校用)

秩父市立荒川共同調理場



日	曜	主食	牛乳	おかず	血や肉、骨や歯になる食品(赤)	熱や力のもとになる食品(黄)	からだの調子を整える食品(緑)	1人分 kcal	たんぱく質 g
1	金	コッパン スライス	コーヒー牛乳	焼きそば ウイナーケチャップソース コーンとほうれん草のサラダ	コーヒー牛乳 豚肉 青のり ウイナー	パン 中華麺 油 砂糖 コーンクリームドレッシング	人参 キャベツ 玉葱 ほうれん草 とうもろこし	825	33.8
4	月	ごはん	牛乳	鯖の味噌煮 豚汁 磯香和え	牛乳 鯖 豚肉 豆腐 油揚げ のり	ごはん 里芋 油	人参 ごぼう 葱 ほうれん草 もやし	854	35.1
5	火	ごはん	牛乳	豆腐の中華煮 パンパンジーサラダ プリン	牛乳 豆腐 豚肉 いか えび 鶏肉	ごはん 油 砂糖 ごま油 片栗粉 春雨 プリン パンパンジードレッシング	玉葱 人参 たけのこ いんげん にんにく 生姜 もやし キャベツ	836	35.6
6	水	ココアマーブル食パン	牛乳	カミカミタコメンチ コーンポタージュ グリーンサラダ	牛乳 ベーコン タコメンチ	パン 油 小麦粉 バター 玉葱ドレッシング	とうもろこし ブロッコリー 玉葱 キャベツ 枝豆	811	30.5
7	木	五目寿司	牛乳	白身魚フリッター幼①小②中③ 沢煮椀 ヨーグルト	牛乳 鶏肉 豚肉 油揚げ ヨーグルト 白身魚(タラ)	酢飯 油 砂糖 片栗粉	れんこん 人参 たけのこ かんぴょう こんにゃく 大根 ごぼう ほうれん草	896	32.4
8	金	地粉うどん	牛乳	けんちんうどん がんす 塩昆布和え	牛乳 油揚げ 豆腐 がんす 昆布	うどん 里芋 油 ごま油	人参 大根 ごぼう 葱 こんにゃく 小松菜 キャベツ	800	28.7
11	月	わかめごはん	牛乳	鯖の味噌マヨ焼き じゃが芋の味噌汁 たくあん和え	牛乳 わかめ 鯖 油揚げ	わかめごはん ごま じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ	玉葱 人参 もやし 大根漬け ほうれん草	821	32.9
12	火	ごはん	牛乳	豚キムチ 彩の国ねぎ塩まんじゅう幼①小中② 中華サラダ	牛乳 豚肉 生揚げ ねぎ塩まんじゅう(豚肉)	ごはん 油 砂糖 中華ドレッシング	白菜キムチ 生姜 にら にんにく キャベツ ほうれん草 人参 もやし	835	32.0
13	水	バターロール <u>クリスマスメニュー</u>	牛乳	もみの木型ハンバーグケチャップソース ポテトサラダ 野菜コンソメスープ クリスマスケーキ	牛乳 ハム ベーコン ハンバーグ(鶏肉)	パン じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ケーキ	人参 玉葱 きゅうり とうもろこし ほうれん草 キャベツ	895	29.8
14	木	ごはん ★(華麗舞)	牛乳	冬至カレー 合わせるゼリー(ゆずゼリー) パリッシュ	牛乳 鶏肉 パリッシュ(かたくちいわし)	ごはん 油 ゼリー	生姜 にんにく ごぼう 玉葱 人参 れんこん 大根 かぼちゃ みかん 黄桃 ナタデココ	857	27.7
15	金	中華麺	牛乳	四川風味噌ラーメン 揚げ餃子幼小②中③ ほうれん草のナムル	牛乳 豚肉 鶏肉 餃子(鶏肉)	中華麺 油 ごま油 砂糖 ナムルドレッシング	キャベツ もやし 人参 葱 にら 生姜 にんにく ほうれん草	820	34.5
18	月	ごはん	牛乳	韓国風鶏肉の照り焼き チョレギサラダ 春雨スープ	牛乳 鶏肉 わかめ のり ベーコン	ごはん 砂糖 ごま ごま油 春雨 塩ドレッシング	葱 生姜 にんにく キャベツ 人参 玉葱 チンゲンサイ	826	31.1
19	火	ごはん	牛乳	野菜のぎつね煮 彩の国納豆 ごま和え	牛乳 油揚げ 鶏肉 納豆	ごはん 里芋 ごま 砂糖 油	いんげん 人参 キャベツ こんにゃく ほうれん草	825	34.5
20	水	ツイストパン	牛乳	ハムチーズピカタ ミネストローネラビオリ入り 花野菜サラダ	牛乳 ハムチーズピカタ ベーコン ラビオリ(豚肉)	パン 油 砂糖 イタリアンドレッシング	人参 玉葱 キャベツ セロリ にんにく トマト ブロッコリー カリフラワー とうもろこし	832	29.8

◆材料の入荷等の都合により、献立の一部が変更になる場合があります。  
◆給食に関する行事については、各学校のおたよりで確認してください。

※がんす…広島県名物！魚肉すり身に、みじんきりにした野菜や一味唐辛子を混ぜ、パン粉をつけてフライにした揚げかまぼこです。名前の由来は、広島の方言「～でがんす」からきています。

★12/14に提供する華麗舞は有機栽培に取り組む営農組織により秩父市太田で作られました。

## 冬至とかぜの予防

12月22日

冬至は、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に太陽の力が復活するとされ、日が長くなっていきます。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。

## 冬に美味しい野菜を食べよう

だいこん  
ほうれんそう  
なegi  
ブロッコリー  
はくさい