



令和4年度 12月献立予定表



秩父市立原谷小学校・高篠小学校

日(曜日)	献立名			おもな材料			えいようりょう	
				黄	赤	緑	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)
				ねつや力のもと	体をつくる	体の調子をととのえる		
1日(木)	フラワーロール	牛乳	やきそば ウィンナーのたまごまき ゆでやさしいサラダ(ごまドレッシング)	パン ちゅうかめん あぶら	牛乳 ぶたにく いかに あおのり たまご ソーセージ	にんじん キャベツ たまねぎ トマト ブロッコリー きゅうり とうもろこし	685	27.7
2日(金)	ごもくすし	牛乳	さわかん しろみぎかなのフリッター② いちごクレープ	すめし あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら こむぎこ こめこ	牛乳 とりにく ちくわ あぶらあげ ぶたにく たら どうにゅう	にんじん だけのこ ごぼう しょうが しいたけ だいこん こんにゃく ねぎ いちご	698	23.7
5日(月)	ごはん	牛乳	とうふのちゅうかに はるさめサラダ りんごゼリー	ごはん さとう こまあぶら かたくりこ はるさめ	牛乳 どうふ ぶたにく えび いかに	たまねぎ にんじん だけのこ さやえんどう しいたけ しょうが にんにく キャベツ りょうとうもやし りんご	636	26.6
6日(火)	ごはん	牛乳	かきたまスープ ソースカツ しおこんぶあえ	ごはん かたくりこ パンこ あぶら こまあぶら	牛乳 たまご かまぼこ ぶたにく しおこんぶ	たまねぎ こまつな にんじん キャベツ ほうれんそう	618	24.9
7日(水)	じごなうどん	牛乳	けんちんうどんのしる たこナゲット② ゆかりあえ	じごなうどん さとう あぶら こむぎこ	牛乳 どうふ あぶらあげ とりにく みそ たこ いかに たらちゅう	にんじん ごぼう ぶなしめじ こんにゃく キャベツ ほうれんそう りょうとうもやし ゆかり	677	24.9
8日(木)	バターロール	牛乳	やさしいコンソメスープ ハンバーグデミグラスソース ポテトサラダ	パン さんおんどう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	牛乳 ベーコン とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう トマト きゅうり とうもろこし	661	23.0
9日(金)	わかめごはん	牛乳	さといものきつねに いわしのみぞれに こまつなあえ	ごはん さといも さんおんどう あぶら さとう	牛乳 あぶらあげ とりにく いわし わかめ	だいこん にんじん こんにゃく こまつな キャベツ とうもろこし	624	24.8
12日(月)	ごはん	牛乳	すきやきふう このはかまぼこのみりんやき② ごまあえ	ごはん じゃがいも さとう あぶら こま	牛乳 やきどうふ ぶたにく きよにく みそ	しらたき たまねぎ ねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう	674	30.4
13日(火)	ピラフ	牛乳	ポトフスープ とりにくのバーベキューソース みかん	ごはん あぶら マーガリン じゃがいも かたくりこ さとう	牛乳 ハム とりにく	にんにく たまねぎ にんじん とうもろこし グリンピース マッシュルーム キャベツ トマト みかん	657	28.2
14日(水)	ちゅうかめん	牛乳	ごもくあなかけラーメンのスープ さいのくにくまん きりぼしだいこんのサラダ	ちゅうかめん かたくりこ あぶら こむぎこ パンこ さとう こま	牛乳 ぶたにく えび いかに わかめ	にんじん りょうとうもやし はくさい ねぎ たまねぎ キャベツ きりぼしだいこん だいこん きゅうり	686	28.9
15日(木)	はちみつパン	牛乳	はくさいのクリームに エビカツ グリーンサラダ(たまねぎドレッシング)	パン じゃがいも こむぎこ パター パンこ あぶら	牛乳 ベーコン えび	はくさい たまねぎ にんじん ブロッコリー きゅうり えだまめ キャベツ	679	23.3
16日(金)	ごはん	牛乳	やさしいわん さわらのみそチーズやき ほうれんそうとひじきのあえもの	ごはん じゃがいも あぶら こまあぶら さんおんどう	牛乳 あつあげ みそ さわら チーズ ささみ ひじき	だいこん たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう きゅうり とうもろこし	617	29.0
19日(月)	 食育の日 ごはん	コーヒー 牛乳	とうじカレー ゆずゼリーのフルーツあえ チーズ	ごはん あぶら	コーヒー牛乳 とりにく チーズ	かぼちゃ だいこん れんこん にんじん たまねぎ しょうが にんにく トマト ゆず みかん パイナップル もも	656	20.5
20日(火)	ツイストパン	牛乳	ミネストローネ てりやきチキン はなやさいサラダ(イタリアンドレッシング) クリスマスチョコケーキ	パン じゃがいも さとう こむぎこ	牛乳 ベーコン チーズ とりにく たまご	たまねぎ キャベツ にんじん トマト しょうが にんにく ブロッコリー カリフラワー	691	29.9

*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。
☆毎月19日は「食育の日」です。

冬休み
食生活の
5つのポイント



朝・昼・夕の3食を
決まった時間に食べよう



早寝・早起きをして、
朝ごはんを必ず食べよう



おやつは時間と量を
決めて食べよう



食べ過ぎないように、
ゆっくりよくかんで
食べよう



冬野菜を
たっぷり食べよう

