



令和4年度

# 12月給食献立予定表

秩父市立北部共同調理場



| 日  | 曜 | 主 食     | 牛乳         | お か す                                                  | 血や肉、骨や歯に<br>なる食品（赤）                              | 熱や力のもとに<br>なる食品（黄）                          | からだの調子を<br>整える食品（緑）                                                    | I 補 け ー<br>kcal | タ ン 白 質<br>g |
|----|---|---------|------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------|
| 1  | 木 | ごもくすし   | 牛乳         | さわにわん<br>しろみざかなフリッター②<br>いちごクレープ                       | 牛乳 とりにく<br>あぶらあげ ちくわ<br>ぶたにく たら のり<br>おきあみ とうにゅう | ごはん あぶら さとう<br>でんぶん こむぎこ<br>こめこ             | にんじん れんこん しいたけ<br>だいこん ごぼう たけのこ<br>いちご レモン                             | 708             | 28.9         |
| 2  | 金 | フラワーロール | 牛乳         | やきそば<br>ウインナーたまごまき<br>ゆでやさいサラダ（たまねぎドレッシング）             | 牛乳 ぶたにく のり<br>たまご ウインナー                          | パン めん あぶら<br>さとう でんぶん                       | キャベツ たまねぎ にんじん<br>にんにく ブロッコリー<br>しょうが とうもろこし<br>ピーマン ねぎ ゆず             | 691             | 28.1         |
| 6  | 火 | ごはん     | 牛乳         | とうふのちゅうかに<br>はるさめサラダ<br>りんごゼリー                         | 牛乳 とうふ<br>ぶたにく えび<br>いか ハム                       | ごはん あぶら さとう<br>でんぶん ごまあぶら<br>はるさめ           | たけのこ たまねぎ にんじん<br>しいたけ しょうが にんにく<br>はくさい きゅうり りんご                      | 645             | 28.0         |
| 7  | 水 | じごなうどん  | 牛乳         | けんちんうどんのしる<br>たこナゲット②<br>いそかあえ                         | 牛乳 とりにく<br>とうふ あぶらあげ<br>たこ いか のり<br>たちうお だいすこ    | うどん さといも<br>あぶら さとう<br>こむぎこ でんぶん            | にんじん しめじ ごぼう<br>だいこん ねぎ こんにゃく<br>ほうれんそう キャベツ                           | 646             | 28.6         |
| 8  | 木 | ひろしまなめし | 牛乳         | とんじる<br>さばのゆうあんやき<br>たくあんあえ                            | 牛乳 ぶたにく<br>とうふ さば                                | ごはん じゃがいも<br>あぶら ごま さとう                     | ひろしまな だいこん ごぼう<br>ねぎ にんじん こんにゃく<br>たくあん もやし<br>ほうれんそう ゆず               | 631             | 31.1         |
| 9  | 金 | バターロール  | 牛乳         | やさいコンソメスープ<br>てりやきチキン<br>ポテトサラダ                        | 牛乳 ベーコン<br>とりにく ハム                               | パン はちみつ<br>じゃがいも さとう<br>あぶら                 | たまねぎ にんじん キャベツ<br>しょうが にんにく きゅうり<br>とうもろこし                             | 641             | 25.7         |
| 12 | 月 | ごはん     | 牛乳         | やさいわん<br>さわらのみそチーズやき<br>ひじきサラダ                         | 牛乳 なまあげ<br>さわら チーズ<br>とりにく ひじき                   | ごはん じゃがいも<br>あぶら さとう                        | だいこん たまねぎ ねぎ<br>にんじん キャベツ きゅうり                                         | 625             | 31.4         |
| 13 | 火 | ごはん     | 牛乳         | すきやきふうに<br>このはかまぼこのみりんやき②<br>ごまあえ                      | 牛乳 ぶたにく<br>とうふ かまぼこ                              | ごはん じゃがいも<br>さとう あぶら ごま                     | はくさい ねぎ にんじん<br>しらたき ほうれんそう<br>キャベツ                                    | 653             | 29.4         |
| 14 | 水 | ちゅうかめん  | 牛乳         | ごもくあんかけラーメンのスープ<br>さいのくにくまん<br>きりぼしだいこんサラダ（ちゅうかドレッシング） | 牛乳 ぶたにく えび<br>いか まぐろ                             | めん でんぶん あぶら<br>ごま こむぎこ さとう<br>パンこ ごまあぶら     | にんじん もやし はくさい<br>ねぎ いら きくらげ だいこん<br>ほうれんそう たまねぎ しょうが<br>キャベツ しいたけ にんにく | 702             | 31.8         |
| 15 | 木 | わかめごはん  | 牛乳         | さといものきつねに<br>いわしのみぞれに<br>こまつなあえ                        | 牛乳 わかめ<br>あぶらあげ とりにく<br>いわし                      | ごはん さといも<br>さとう あぶら<br>でんぶん                 | だいこん こんにゃく<br>こまつな キャベツ<br>とうもろこし                                      | 625             | 25.0         |
| 16 | 金 | はちみつパン  | コーヒー<br>牛乳 | はくさいのクリームに<br>えびカツ<br>グリーンサラダ（たまねぎドレッシング）              | 牛乳 ベーコン<br>えび たら                                 | パン じゃがいも<br>あぶら こむぎこ<br>バター パンこ<br>でんぶん さとう | はくさい たまねぎ にんじん<br>キャベツ きゅうり<br>ブロッコリー えだまめ<br>ピーマン ねぎ ゆず               | 660             | 22.6         |
| 19 | 月 | ごはん     | 牛乳         | とうじカレー<br>あわせるゼリー（ゆず）<br>チーズ                           | 牛乳 とりにく<br>チーズ                                   | ごはん あぶら さとう<br>こむぎこ でんぶん                    | ごぼう たまねぎ にんじん<br>れんこん だいこん かぼちゃ<br>にんにく しょうが ゆず<br>もも パイン みかん          | 668             | 22.3         |
| 20 | 火 | ハムピラフ   | 牛乳         | ふゆやさいのポトフスープ<br>もみのきがたデミグラスにこみハンバーグ<br>クリスマスケーキ        | 牛乳 ハム<br>ウインナー とりにく<br>ぶたにく たまご                  | ごはん パター<br>じゃがいも あぶら<br>さとう でんぶん<br>こむぎこ    | たまねぎ にんじん ピーマン<br>マッシュルーム にんにく<br>キャベツ だいこん れんこん<br>はくさい しょうが セロリー トマト | 672             | 24.3         |

※地粉うどん、中華めんの製造工場においては、卵、そばを含む製品を製造しています。

◆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。  
◆給食に関係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。

12月は忙しくなり、食生活が乱れることが多くなります。  
風邪や感染症を予防するためにも、好き嫌いなくバランスの良い食事を心がけることが大切です。  
規則正しい生活をして寒さに負けない体を作り、残り少ない2学期も元気に過ごしましょう！



## 12月22日は「冬至」です。

冬至とは、1年で1番昼の時間が短い日のことです。昔からの伝統行事として、冬至には寒さに備えて栄養のある『かぼちゃ』を食べて健康を願ったり、ゆずを浮かべた『ゆず湯』に入って体を温めたりする習慣があります。冬至にかぼちゃを食べると「病気になるしない」などの言い伝えがあり、寒い冬にビタミンなどを多く含むかぼちゃを食べることによって病気になるしないで元気に過ごせるようにという願いが込められています。

みなさんに健康で元気で過ごしてほしいという気持ちを込めて、19日に「冬至カレー」と「あわせるゼリー（ゆず）」といった冬至にちなんだ給食が出ます。