



12月の学校給食献立予定表

令和4年

秩父第一中学校共同調理場

日	曜	主食	牛乳	主菜・副菜	血や肉、骨や歯になる食品(赤)	熱や力のもとになる食品(黄色)	からだの調子を整える食品(緑)	エネルギー kcal	タンパク質 g
1	木	ごはん		じゃがいものカレー煮 白ごまつくね② こまつナサラダ	牛乳 豚肉 白ごまつくね ツナ	ごはん 油 じゃがいも 砂糖 ごま	人参 玉ねぎ いんげん こんにゃく 小松菜 キャベツ コーン	820	29.9
2	金	五目ずし		白身魚フリッター③ 沢煮椀 米粉のいちごクレープ	牛乳 鶏肉 竹輪 白身魚フリッター 豚肉 昆布	酢めし 油 砂糖 片栗粉 小麦粉 クレープ	人参 れんこん かんぴょう 干しいたけ 大根 ごぼう 小松菜	890	30.6
5	月	バターロール		ハンバーグケチャップソース ポテトサラダ コンソメスープ	牛乳 ハンバーグ ハム ベーコン	パン 砂糖 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	人参 玉ねぎ きゅうり コーン キャベツ	805	27.4
6	火	ごはん		ソースカツ(豚ヒレカツ)② 塩昆布あえ かきたまスープ	牛乳 豚ヒレカツ 塩昆布 卵 鶏肉	ごはん 油 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま	人参 キャベツ きゅうり 玉ねぎ にら チンゲン菜 きくらげ	803	31.0
7	水	地粉うどん		けんちんうどん たこナゲット② 磯香あえ 焼きプリンタルト	牛乳 豚肉 豆腐 たこナゲット のり	地粉うどん 油 里芋 プリンタルト	人参 大根 ごぼう ねぎ 干しいたけ ほうれん草 もやし	866	29.0
8	木	ごはん		豆腐の中華煮 春雨サラダ りんごゼリー	牛乳 豆腐 豚肉 エビ いか ハム	ごはん 油 ごま油 砂糖 春雨 片栗粉 ゼリー	人参 玉ねぎ たけのこ きくらげ キャベツ もやし	808	34.3
9	金	わかめごはん		里芋のきつね煮 いわしのみぞれ煮 小松菜あえ	牛乳 鶏肉 油揚げ いわしのみぞれ煮	ごはん 油 砂糖 里芋	人参 大根 こんにゃく 小松菜 キャベツ コーン	813	32.6
12	月	かせ予防献立 はちみつパン	コーヒー 牛乳	白菜のクリーム煮 エビカツ グリーンサラダ	牛乳 豚肉 エビカツ	パン 油 バター 小麦粉 砂糖 じゃがいも	人参 白菜 玉ねぎ キャベツ きゅうり 枝豆 ブロッコリー レモン	812	29.7
13	火	ごはん わかめふりかけ		さわらのみそチーズ焼き ほうれん草とひじきのサラダ 野菜椀	牛乳 鯖(さわら) チーズ 鶏肉 ひじき 生揚げ わかめ	ごはん 油 ごま油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 じゃがいも	人参 ほうれん草 きゅうり コーン ねぎ 大根 玉ねぎ	789	35.1
14	水	中華めん		五目あんかけラーメン 肉まん 切干大根のサラダ	牛乳 豚肉 なんと エビ いか 肉まん ハム 茎わかめ	中華めん 油 片栗粉 小麦粉 中華ドレッシング	人参 白菜 もやし にら ねぎ きくらげ 切干大根 大根 きゅうり	762	34.7
15	木	ごはん		すきやき風煮 かまぼこのみりん焼き② ごまあえ	牛乳 豚肉 豆腐 かまぼこ	ごはん 油 砂糖 ごま	人参 白菜 ねぎ しめじ 白滝 ほうれん草 キャベツ	809	35.1
16	金	ピラフ		サケフライ(ソース) 冬野菜のポトフスープ ラ・フランスゼリー	牛乳 ハム サケフライ ウインナー	ごはん 油 マーガリン(乳不使用) 小麦粉 ゼリー	人参 玉ねぎ ピーマン コーン 大根 れんこん 白菜	794	27.7
19	月	フラワーロール		焼きそば ウインナーの卵巻き ゆで野菜サラダ	牛乳 豚肉 青のり ウインナーの卵巻き	パン 油 蒸し中華めん 玉ねぎドレッシング	人参 玉ねぎ キャベツ ブロッコリー きゅうり コーン	810	30.8
20	火	ごはん		さばの幽庵焼き ゆかりあえ 豚汁	牛乳 鯖(さば) 豚肉 豆腐	ごはん 油 じゃがいも	人参 ほうれん草 もやし キャベツ ごぼう 大根 ねぎ こんにゃく	817	31.1
21	水	ツイストパン		照り焼きチキン もみの木サラダ(チーズ入) ミネストローネ クリスマスチョコケーキ	牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン いんげん豆	パン オリーブ油 はちみつ じゃがいも 米粉マカロニ ケーキ イタリアンドレッシング	人参 ブロッコリー カリフラワー パプリカ 玉ねぎ キャベツ セロリ	867	34.6
22	木	ごはん		冬至カレー フルーツミックスゼリー チーズ	牛乳 鶏肉 チーズ	ごはん 油 ゆずゼリー	人参 れんこん かぼちゃ 大根 玉ねぎ ごぼう みかん もも ナタデココ	833	27.5



- ◆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。ご了承ください。
- ◆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。
- ◆秩父第一中学校、秩父第二中学校、影森中学校、高篠中学校共通の献立表です。



冬至に
かぼちゃ・ゆず



12月22日は冬至です。冬至は1年のうちで、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にかぼちゃ(なんきん)などの「ん」のつくものを食べたり、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。