



令和6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）	I値* - kcal	タンパク質 g
2	月	ごはん	牛乳	かきたまスープ 鶏肉の香草焼き ごぼうサラダ（ごまドレッシング）	牛乳 たまご かまぼこ 豆腐 鶏肉 ひじき	ごはん でん粉 油 ごま 砂糖	玉葱 人参 小松菜 椎茸 ごぼう れんこん	784	38.0
4	水	ココア揚げパン	牛乳	ミネストローネ 肉だんご② 花野菜サラダ（コーンクリーミードレッシング）	牛乳 ベーコン 鶏肉	パン 油 じゃが芋 マカロニ パン粉 砂糖 でん粉	玉葱 キャベツ 人参 トマト ブロッコリー カリフラワー とうもろこし ブルーベリー レモン	778	25.4
5	木	そぼろごはん	牛乳	冬野菜の味噌汁 あじフライ アセロラゼリー	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ あじ	ごはん 砂糖 油 パン粉 小麦粉 でん粉	生姜 ごぼう 人参 筍 玉葱 白菜 大根 葱 アセロラ	841	34.9
6	金	はちみつパン	牛乳	焼きそば チキンナゲット② 茎わかめのサラダ	牛乳 豚肉 鶏肉 茎わかめ まぐろ	パン めん 油 砂糖 ごま油 ごま コーンスターチ パン粉 小麦粉 でん粉	キャベツ 玉葱 人参 にんにく 生姜 胡瓜 とうもろこし	792	34.1
9	月	ごはん	牛乳	厚揚げのチャオサイ 春雨サラダ プリン	牛乳 生揚げ 豚肉 豆乳	ごはん 油 砂糖 でん粉 春雨 ごま油	キャベツ 玉葱 人参 筍 生姜 もやし 胡瓜 とうもろこし	808	28.3
10	火	ごはん	牛乳	肉じゃが 彩の国なっとう カルシウムサラダ	牛乳 豚肉 大豆 ちりめんじゃこ チーズ	ごはん じゃが芋 油 砂糖	玉葱 人参 いんげん 白滝 チンゲンサイ 小松菜 胡瓜 木耳	787	32.0
11	水	地粉うどん	牛乳	肉うどんの汁 きんぴら 大学芋	牛乳 豚肉 なたと 鶏肉 竹輪	うどん 油 砂糖 さつま芋 ごま	生姜 人参 椎茸 葱 小松菜 ごぼう れんこん こんにゃく	760	33.3
12	木	ごはん	牛乳	豚汁 コロケ ひじきのそぼろ炒め	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉 ひじき たまご 大豆粉	ごはん じゃが芋 油 砂糖 小麦粉 パン粉 でん粉	大根 ごぼう 葱 人参 こんにゃく 生姜 枝豆 かぼちゃ 玉葱	838	29.6
13	金	子供パン	牛乳	ABCスープ デミグラス煮込みハンバーグ 彩の国サラダ（ノンエッグマヨネーズ）	牛乳 ベーコン 鶏肉 豚肉 ひじき	パン マカロニ じゃが芋 砂糖 さつま芋 ごま でん粉 油	白菜 玉葱 人参 セロリー 小松菜 れんこん	805	28.2
16	月	太田産 華麗舞	牛乳	冬至カレー ハムのマリネ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 ハム ヨーグルト	ごはん 油 砂糖 小麦粉 でん粉	ごぼう 玉葱 人参 れんこん 大根 かぼちゃ にんにく 生姜 キャベツ 胡瓜 もやし	791	29.8
17	火	ピラフ	牛乳	豆腐と野菜のコンソメスープ フライドチキン チョコレートケーキ	牛乳 ベーコン 豆腐 鶏肉 たまご	ごはん マーガリン バター じゃが芋 小麦粉 でん粉 油 砂糖	玉葱 人参 とうもろこし にんにく 白菜 小松菜 生姜	799	33.5
18	水	中華めん	牛乳	ごま味噌ラーメンのスープ 春巻き チョレギサラダ	牛乳 豚肉 鶏肉 わかめ のり	めん ごま 油 ごま油 砂糖 でん粉 春雨 小麦粉	白菜 人参 葱 にんにく 生姜 キャベツ もやし 筍 玉葱 椎茸	805	31.5
19	木	ごはん	牛乳	けんちん汁 白身魚のピリ辛南蛮漬 切干大根の和え物	牛乳 豆腐 鶏肉 たら	ごはん 里芋 油 でん粉 ごま油 砂糖 ごま	大根 ごぼう 人参 葱 椎茸 にんにく 生姜 にんにく もやし 胡瓜	777	32.4
20	金	バターロール	牛乳	パンプキンポタージュ オムレツ ゆで野菜サラダ	牛乳 ベーコン たまご	パン 油 小麦粉 マーガリン バター 砂糖 でん粉	かぼちゃ 玉葱 人参 ブロッコリー もやし とうもろこし	804	26.8

※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21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」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に過ごしてほしいという気持ちを込めて、16日に「冬至カレー」といった冬至にちなんだ給食が出ます。