



令和5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補* - kcal	ﾀﾞｲﾅﾞ質 g
1	金	はちみつパン	牛乳	やきそば ウインナーのケチャップソース ほうれんそうサラダ (コンクリーミードレッシング)	牛乳 ぶたにく のり ウインナー	パン めん あぶら さとう でんぷん	キャベツ たまねぎ にんじん にんにく しょうが もやし ほうれんそう とうもろこし ブルー レモン	632	26.9
4	月	ごもくずし	牛乳	さわにわん しろみざかなフリッター② ヨーグルト	牛乳 とりにく あぶらあげ ちくわ ぶたにく たら のり おきあみ ヨーグルト	ごはん あぶら さとう でんぷん こむぎこ こめこ	にんじん れんこん たけのこ かんぴょう だいこん しいたけ ごぼう	658	26.4
5	火	ごはん	牛乳	ぶたキムチ さいのくにねぎしおまんじゅう② ちゅうかサラダ (ちゅうかドレッシング)	牛乳 ぶたにく なまあげ だいすこ	ごはん さとう あぶら ごま こむぎこ でんぷん	キムチ はくさい ねぎ なら にんじん しょうが にんにく こまつな もやし キャベツ たまねぎ	633	27.6
6	水	じごなうどん	牛乳	けんちんうどんのしる かんす しおこんぶあえ	牛乳 とりにく とうふ あぶらあげ こんぶ たら	うどん さといも あぶら ごまあぶら でんぷん さとう パンこ こむぎこ	にんじん しめじ ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく キャベツ こまつな たまねぎ	670	27.7
7	木	ごはん	牛乳	はるさめスープ かんこくふうとりにくのてりやき チョレギサラダ (しおドレッシング)	牛乳 たまご ベーコン とりにく わかめ のり	ごはん はるさめ さとう ごまあぶら ごま あぶら	たまねぎ もやし にんじん チンゲンサイ しいたけ ねぎ しょうが にんにく キャベツ レモン	621	26.3
8	金	バターロール	牛乳	ミネストローネ ハムチーズピカタ はなやさいサラダ (イタリアンドレッシング)	牛乳 ベーコン たまご ハム チーズ	パン ラビオリ あぶら さとう でんぷん	たまねぎ キャベツ にんじん トマト フロッコリー カリフラワー とうもろこし	631	22.5
11	月	わかめごはん	牛乳	とんじる さわらのみそマヨやき たくあんあえ	牛乳 わかめ ぶたにく とうふ さわら	ごはん じゃがいも あぶら ごま さとう でんぷん	だいこん ごぼう ねぎ にんじん こんにゃく たくあん もやし ほうれんそう	635	29.2
12	火	ごはん	牛乳	とうふのちゅうかに パンパンジーサラダ プリン	牛乳 とうふ ぶたにく えび いか とりにく とうにゅう	ごはん あぶら さとう でんぷん ごまあぶら はるさめ	たけのこ たまねぎ にんじん しいたけ しょうが にんにく きゅうり キャベツ	642	29.0
13	水	ちゅうかめん	牛乳	しせんふうみそラーメンのスープ あげぎょうざ② ほうれんそうのナムル (ナムルドレッシング)	牛乳 ぶたにく とりにく だいすこ	めん あぶら さとう でんぷん ごまあぶら こむぎこ ごま	はくさい もやし ねぎ にんじん なら にんにく しょうが ほうれんそう だいすもやし キャベツ	649	27.1
14	木	ごはん	牛乳	やさいのきつねに さいのくになっとう ごまあえ	牛乳 あぶらあげ とりにく だいす	ごはん さといも さとう あぶら ごま	だいこん にんじん こんにゃく キャベツ ほうれんそう	620	25.9
15	金	ココア マーブル しょくパン	牛乳	コーンポタージュ たこメンチ グリーンサラダ (たまねぎドレッシング)	牛乳 ベーコン たら たこ のり	パン じゃがいも あぶら こむぎこ バター でんぷん さとう パンこ	たまねぎ とうもろこし キャベツ ほうれんそう フロッコリー えだまめ しょうが ビーマン	638	24.2
18	月	おおたさん かれいまい	牛乳	とうじカレー あわせるゼリー (ゆず) パリッシュ	牛乳 とりにく かたくちいわし	ごはん あぶら さとう こむぎこ でんぷん	ごぼう たまねぎ にんじん れんこん だいこん かぼちゃ にんにく しょうが ゆず もも パイン みかん	631	22.1
19	火	ピラフ	牛乳	コンソメスープ もみのきがたにこみハンバーグ チョコレートケーキ	牛乳 とりにく ぶたにく ベーコン たまご	ごはん バター じゃがいも さとう でんぷん こむぎこ あぶら	たまねぎ にんじん ビーマン マッシュルーム にんにく キャベツ りんご トマト にんにく しょうが	641	25.5


広島県名物のかまぼこの
ピリ辛フライで、方言が
名前の由来となっています。

※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。

18日に提供する華麗舞というお米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。

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」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ことが減り、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、18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。