



12月の学校給食献立予定表

令和5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	金	五目ずし		白身魚フリッター③ 沢煮椀 プリン	牛乳 鶏肉 油揚げ かまぼこ 豚肉 白身魚フリッター	酢めし 油 砂糖 片栗粉 小麦粉 プリン	人参 れんこん かんぴょう 干しいたけ 大根 ごぼう 小松菜	856	29.7
4	月	ツイストパン		ハムチーズピカタ ツナのごまマヨサラダ ラビオリ入りトマトスープ	牛乳 ハムチーズピカタ ベーコン ツナ	パン オリーブ油 ラビオリ ごま	人参 きゅうり コーン ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ トマト	775	28.4
5	火	ごはん		肉豆腐 かまぼこのみりん焼き② 切干大根のサラダ	牛乳 豚肉 焼き豆腐 かまぼこ ハム 茎わかめ	ごはん 油 砂糖 和風ドレッシング	人参 白菜 ねぎ しめじ 切干大根 大根 きゅうり	800	34.2
6	水	地粉うどん		カレーうどん がんす ブロッコリーサラダ	牛乳 豚肉 なんと がんす ハム	地粉うどん 油 砂糖 片栗粉 ごま	人参 玉ねぎ ねぎ 小松菜 干しいたけ ブロッコリー キャベツ きゅうり	814	31.4
		かせ予防献立							
7	木	ごはん		さばのみそ煮 小松菜ともやしの磯あえ 冬野菜のみそ汁	牛乳 鯖(さば) のり 鶏肉 豆腐	ごはん 油 砂糖 さといも	人参 ほうれん草 もやし えのきたけ 大根 白菜 ごぼう ねぎ	779	33.7
8	金	ごはん		鶏のピリ辛焼き チロレギサラダ かきたまスープ	牛乳 鶏肉 のり わかめ 卵 ベーコン	ごはん ごま油 砂糖 片栗粉 ごま	人参 キャベツ きゅうり 玉ねぎ たら ちんげん菜 コーン きくらげ	780	33.1
11	月	ココアマール 食パン		ポークビーンズ グリーンサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 ヨーグルト	パン 油 砂糖 じゃがいも 玉ねぎドレッシング	人参 玉ねぎ ピーマン トマト ブロッコリー キャベツ きゅうり	798	35.5
12	火	わかめごはん		たこメンチ ごまあえ 豚汁	牛乳 わかめ たこメンチ 豚肉 豆腐	ごはん 油 砂糖 ごま じゃがいも 小麦粉	人参 ほうれん草 キャベツ ごぼう 大根 ねぎ こんにゃく	765	29.5
13	水	中華めん		四川風みそラーメン 揚げ餃子③ 中華サラダ	牛乳 豚肉 餃子 ハム	中華めん 油 ごま油 砂糖 小麦粉 ごま	人参 玉ねぎ 白菜 ねぎ たら もやし きゅうり	771	32.3
14	木	ごはん		里芋のきつね煮 納豆 たくあんあえ	牛乳 鶏肉 油揚げ さつま揚げ 納豆 ハム	ごはん 油 砂糖 さといも ごま	人参 大根 いんげん たくあん漬け もやし きゅうり	781	34.5
15	金	ごはん		豆腐の中華煮 春雨サラダ みかん	牛乳 豆腐 豚肉 エビ いか 鶏肉	ごはん 油 ごま油 砂糖 春雨 片栗粉	人参 玉ねぎ たけのこ きくらげ キャベツ もやし みかん	801	36.5
18	月	バターロール		焼きそば ウインナーケチャップソース ゆで野菜サラダ	牛乳 豚肉 青のり ウインナー	パン 油 砂糖 蒸し中華めん コンクリートドレッシング	人参 玉ねぎ キャベツ ブロッコリー きゅうり	864	31.8
		冬至献立							
19	火	ごはん(華麗舞)		冬至カレー フルーツミックスゼリー パリッシュ	牛乳 鶏肉 パリッシュ(小魚)	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 みかん缶 黄桃缶 ナタデココ	787	28.6
20	水	はちみつパン		ハンバーグデミグラスソース ポテトサラダ コンソメスープ クリスマスケーキ	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 ケーキ	人参 玉ねぎ きゅうり コーン キャベツ	853	29.4
21	木	ごはん		豚キムチ ねぎ塩まんじゅう② 大豆もやしのナムル	牛乳 豚肉 生揚げ ねぎ塩まんじゅう	ごはん 油 砂糖 ごま 韓国ナムルドレッシング	人参 キャベツ 白菜キムチ ねぎ たら 大豆もやし もやし 小松菜	803	32.3

19日に提供する華麗舞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。

うがい手洗い忘れずに



- ◆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

冬至は、1年で最も昼が短いとされており、ゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べたりする風習があります。栄養たっぷりのかぼちゃでスープを作り、体の中から温め、風邪予防をして、



サーフィンするサンタ!?

オーストラリアでは日本と季節が逆なため、夏にクリスマスがきます。真夏の太陽の下でBBQを楽しむそうです。食後にケーキを食べるのは日本と同じようです。

