



平成29年度 **12月給食献立予定表** (6校1園共通) 秩父市立北部共同調理場



★当調理場では、6校(小学校:吉田、尾田蒔、大田/中学校:吉田、尾田蒔、大田)と1園(吉田幼稚園)分、合計約1070食の給食を作っています★

日	曜	主食	牛乳	おかず ※○数字は個数(幼小中)	血や肉、骨や歯に なる食品(あか)	熱や力のもとに なる食品(きいろ)	からだの調子を整える 食品(みどり)	I補料 - kcal	たんぱく質 g
1	金	食パン いちごジャム	牛乳	ベーコンスープ かぼちゃひき肉フライ ほうれん草ソテー	牛乳、ベーコン ロースハム ぶた肉	パン ジャガイモ 油 バター いちごジャム 小麦粉 パン粉	キャベツ 玉ねぎ にんにく とうもろこし かぼちゃ ほうれん草 しめじ	530 598 771	18.7 21.5 26.3
4	月	地粉うどん	牛乳	おかめうどん きな粉だんご④⑥⑦ 花野菜のおかかマヨネーズ和え	牛乳 油あげ とり肉 かまぼこ わかめ きな粉 かつお節	うどん 白玉粉 砂糖 マヨネーズ	にんにく 長ねぎ たけのこ カリフラワー ブロッコリー しいたけ とうもろこし	590 692 828	22.7 26.3 31.5
5	火	ごはん	牛乳	豚汁 タラの竜田あげ アーモンドあえ	牛乳 ぶた肉 とうふ 油あげ みそ タラ	ごはん ごま油 ごま アーモンド 砂糖 油	だいこん にんにく 長ねぎ ごぼう ほうれん草 キャベツ	516 635 805	24.8 28.9 33.9
6	水	ごはん	牛乳	ポークカレー 福神漬け あわせるゼリー	牛乳 ぶた肉	ごはん ジャガイモ 油 カレールウ ゆずゼリー	玉ねぎ にんにく にんにく しょうが もも パイナップル みかん 福神漬け	533 658 860	15.9 18.8 23.1
7	木	ごはん	牛乳	野菜のきつね煮 彩の国納豆 ゆかりあえ	牛乳 油あげ とり肉 納豆	ごはん ジャガイモ こんにゃく 砂糖 油	にんにく いんげん 玉ねぎ キャベツ もやし 赤しそ	491 611 782	20.9 25.3 29.9
8	金	ココア マーブル食パン	牛乳	パンネのトマトソース煮 コールスローサラダ	牛乳 ぶた肉	パン ココア マカロニ 油 コールスロードレ ッシング	玉ねぎ にんにく ピーマン キャベツ マッシュルーム トマト とうもろこし にんにく しょうが	525 633 821	19.6 23.2 29.4
11	月	ごはん	牛乳	けんちん汁 三陸風さばのみそ煮 塩こんぶあえ	牛乳 とうふ サバ こんぶ みそ	ごはん さといも こんにゃく ごま油	だいこん ごぼう にんにく 長ねぎ しいたけ キャベツ こまつな	531 624 832	21.5 23.7 30.4
12	火	わかめごはん	牛乳	厚あげの五目煮 たくあん和え みかん	牛乳 厚あげ ぶた肉 わかめ うずらのたまご	ごはん 油 砂糖 ごま	玉ねぎ にんにく たけのこ いんげん たくあん ほうれん草 もやし みかん	532 652 848	22.6 27.1 33.9
13	水	子どもパン	牛乳	オニオンスープ 煮込みハンバーグ 青のりコーンポテト	牛乳 ベーコン 青のり とり肉 ぶた肉	パン ジャガイモ バター	玉ねぎ にんにく キャベツ とうもろこし	485 610 778	19.2 22.5 28.2
14	木	チキンライス	牛乳	星のマカロニスープ 星のコロッケ ☆セレクトデザート	牛乳 とり肉 ポークハム ぶた肉	ごはん 油 ジャガイモ パン粉 米粉マカロニ	玉ねぎ にんにく マッシュルーム グリーンピース キャベツ	603 705 839	19.1 22.0 25.9
15	金	きな粉 揚げパン	ショア ストロベリー	コーンポタージュ プレーンオムレツ ブロッコリーサラダ	ショア きな粉 ベーコン 牛乳 たまご	パン シチュールウ ジャガイモ バター 小麦粉 油 砂糖 イタリアンドレ ッシング	玉ねぎ にんにく パセリ とうもろこし 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ	516 628 774	18.9 22.5 26.7
18	月	ホット中華めん	牛乳	塩ラーメン 中華サラダ ギョーザ②②②	牛乳 ぶた肉 とり肉	ホット中華めん 油 ごま油 砂糖 小麦粉	はくさい もやし ニラ 長ねぎ にんにく とうもろこし きくらげ にんにく しょうが こまつな キャベツ	553 612 758	23.3 26.0 32.0
19	火	とり五目ごはん	牛乳	冬野菜のみそ汁 いかの天ぷら	牛乳 とり肉 油あげ ちくわ とうふ みそ いか たまご	ごはん 油 砂糖 小麦粉	ごぼう にんにく たけのこ しいたけ はくさい だいこん 長ねぎ しめじ	534 630 757	20.7 23.8 27.8
20	水	茶飯	牛乳	おでん ごぼうサラダ りんご	牛乳 イワシ タラ とうふ ちくわ こんぶ うずらのたまご ひじき	ごはん 砂糖 こんにゃく ごま ごまドレッシング	だいこん にんにく ごぼう れんこん いんげん りんご	553 679 885	21.9 26.2 32.6
21	木	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 もやしのナムル ヨーグルト	牛乳 とうふ ぶた肉 みそ	ごはん 油 砂糖 ごま油 ごま ヨーグルト	長ねぎ にんにく ニラ たけのこ しいたけ にんにく しょうが もやし こまつな	534 641 821	23.1 26.7 32.6

- ◆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。

※地粉うどん、中華めんの製造工場では、卵、そばを含む製品を製造しています。

「冬至」と「かぼちゃ」

12月22日は冬至です。1年で昼が一番短く、夜が一番長い冬至には、かぼちゃを食べる習慣があります。かぼちゃの旬(しゅん)は夏ですが、長く保存しておくことができます。昔の人は、野菜が少なくなる冬に、栄養たっぷりのかぼちゃを食べて、かせなどをひかずに元気に過ごせるようにと願い、冬至にかぼちゃを食べるようになりました。



●●冬の野菜を食べよう!●●

- しゅんぎく●
「きくな」ともいうよ。お肉といっしょに食べるとうまいよ。
- はくさい●
100まいもの葉がきつしり。おなべにつけものに、しんはいためものにも使えるよ。
- ごぼう●
もくもく...よくかんで食べよう。肉や魚のくさみをけし、おなかもちすきりするよ。
- ねぎ●
強においがもりもりパワーを生むよ。体もほかほかするよ。
- こまつな●
ビタミンだけでなくカルシウムもいっぱいふくまれているよ。
- だいこん●
根から葉まで丸ごと食べられ、冬に大かつやく。かせにまけないようにしてくれるよ。