



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	おかず	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	卵パク質 g
1	金	はちみつパン	牛乳	焼きそば ウインナーのケチャップソース ほうれん草サラダ (コーンクリーミードレッシング)	牛乳 豚肉 のり ウインナー	パン めん 油 砂糖 でん粉	キャベツ 玉葱 人参 にんにく 生姜 もやし ほうれん草 とうもろこし ブルーベリー レモン	822	34.1
4	月	五目ずし	牛乳	沢煮椀 白身魚フリッター③ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 油揚げ 竹輪 豚肉 たら 沖あみ のり ヨーグルト	ごはん 油 砂糖 でん粉 小麦粉 米粉	人参 れんこん 筍 かんぴょう 大根 椎茸 ごぼう	835	32.7
5	火	ごはん	牛乳	豚キムチ 彩の国葱塩まんじゅう② 中華サラダ (中華ドレッシング)	牛乳 豚肉 生揚げ 大豆粉	ごはん 砂糖 油 ごま 小麦粉 でん粉	キムチ 白菜 葱 なら 人参 生姜 にんにく 小松菜 もやし キャベツ 玉葱	801	33.4
6	水	地粉うどん	牛乳	けんちんうどんの汁 がんす 塩昆布和え	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ 昆布 たら	うどん 里芋 油 ごま油 でん粉 砂糖 パン粉 小麦粉	人参 しめじ ごぼう 大根 葱 こんにゃく キャベツ 小松菜 玉葱	802	33.1
7	木	ごはん	牛乳	春雨スープ 韓国風鶏肉の照り焼き チョレギサラダ (塩ドレッシング)	牛乳 たまご ベーコン 鶏肉 わかめ のり	ごはん 春雨 砂糖 ごま油 ごま 油	玉葱 もやし 人参 チンゲンサイ 椎茸 葱 生姜 にんにく キャベツ レモン	816	33.3
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 花野菜サラダ (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 油 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	816	28.3
11	月	わかめごはん	牛乳	豚汁 さわらの味噌マヨ焼き たくあん和え	牛乳 わかめ 豚肉 豆腐 さわら	ごはん じゃが芋 油 ごま 砂糖 でん粉	大根 ごぼう 葱 人参 こんにゃく たくあん もやし ほうれん草	822	35.8
12	火	ごはん	牛乳	豆腐の中華煮 棒々鶏サラダ プリン	牛乳 豆腐 豚肉 えび いか 鶏肉 豆乳	ごはん 油 砂糖 でん粉 ごま油 春雨	筍 玉葱 人参 椎茸 生姜 にんにく 胡瓜 キャベツ	823	36.1
13	水	中華めん	牛乳	四川風味噌ラーメンのスープ 揚げ餃子③ ほうれん草のナムル (ナムルドレッシング)	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆粉	めん 油 砂糖 でん粉 ごま油 小麦粉 ごま	白菜 もやし 葱 人参 なら にんにく 生姜 ほうれん草 大豆もやし キャベツ	810	33.4
14	木	ごはん	牛乳	野菜のきつね煮 彩の国なっとう ごま和え	牛乳 油揚げ 鶏肉 大豆	ごはん 里芋 砂糖 油 ごま	大根 人参 こんにゃく ほうれん草 キャベツ	814	32.8
15	金	ココア マーブル食パン	牛乳	コーンポタージュ たこメンチ グリーンサラダ (玉葱ドレッシング)	牛乳 ベーコン たら たこ のり	パン じゃが芋 油 小麦粉 バター でん粉 砂糖 パン粉	玉葱 とうもろこし キャベツ ほうれん草 ブロッコリー 枝豆 生姜 ビーマン	802	29.9
18	月	太田産 華麗舞	牛乳	冬至カレー あわせるゼリー (ゆず) バリッシュ	牛乳 鶏肉 かたくちいわし	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 ゆず もも パイン みかん	820	26.6
19	火	ピラフ	牛乳	コンソメスープ もみの木型煮込みハンバーグ チョコレートケーキ	牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン たまご	ごはん バター じゃが芋 砂糖 でん粉 小麦粉 油	玉葱 人参 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 生姜	804	32.1
20	水	ツイストパン	牛乳	ポークビーンズ オムレツ つぼみサラダ (コーンクリーミードレッシング)	牛乳 大豆 豚肉 チーズ たまご	パン じゃが芋 砂糖 油 でん粉	いんげん豆 玉葱 人参 ビーマン にんにく トマト ブロッコリー キャベツ とうもろこし ブルーベリー レモン	846	36.5

※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、好き嫌いを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「病気になるない」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ない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、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。