



平成 28 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1130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	卵パク質 g
1	木	ごはん	牛乳	キムチなべ ほうれんそうナムル 幼小：あつやきたまご 中学：★吉中産の大学いも	牛乳 とうふ 幼小：たまご	ごはん さとう ごま 中学：さつまいも	はくさい だいこん にんじん もやし ねぎ ほうれんそう なら	幼 501 小 605 中 790	幼 23.0 小 26.4 中 27.8
2	金	コッペパン スライス	牛乳	やきそば にくだんご②②② おんやさいサラダ	牛乳 ぶた肉 青のり	パン めん 油 さとう	キャベツ にんじん たまねぎ はくさい ほうれんそう もやし	525 612 776	20.5 23.4 28.9
5	月	じごなうどん	牛乳	おかめうどん おひたし ちくわのいそべあげ①②② 中学：★吉中産のさつまいも天ぷら	牛乳 とり肉 かまぼこ わかめ 油あげ ちくわ 青のり	うどん 小麦粉 油 中学：さつまいも	にんじん たけのこ ほうれんそう ねぎ キャベツ	510 650 833	20.9 27.4 31.9
6	火	ごはん ふりかけ	牛乳	カレーマーボーとうふ もやしのナムル	牛乳 豆腐 ぶた肉 幼小：かた 中学：かま	ごはん 油 さとう ごま かたくり粉	にんじん れんこん ねぎ なら もやし こまつな にんにく	472 582 761	21.3 25.3 31.3
7	水	とりごもく ごはん	牛乳	イカのでんぷら こまつなあえ りんご	牛乳 とり肉 ちくわ 油あげ イカ	ごはん 油 さとう 小麦粉	ごぼう たけのこ こまつな キャベツ コーン りんご	536 626 777	19.1 21.7 26.4
8	木	ごはん	牛乳	すきこんぶのもの たくあんあえ 幼小：なっとう 中学：あんかけたまご	牛乳 こんぶ 厚揚げ とり肉 幼小：納豆 中学：たまご・大豆	ごはん 油 さとう ごま	にんじん しいたけ もやし きゅうり だいこん	494 596 783	23.4 27.0 34.2
9	金	こどもパン スライス	牛乳	オニオンスープ てづくりハムカツ（ソース） フレンチサラダ	牛乳 とり肉 ハム	パン 小麦粉 パン粉 油	たまねぎ にんじん コーン はくさい チンゲン菜 ほうれんそう キャベツ	491 647 819	19.1 24.2 30.0
12	月	ちゅうかめん	幼：ヨー 小中：牛乳	しょうゆラーメン はるまき はるさめサラダ	幼：ヨーグルト 小中：牛乳 ぶた肉	めん 油 さとう	はくさい にんじん もやし ねぎ コーン キャベツ にんにく メンマ	535 682 846	17.3 23.1 27.7
13	火	わかめごはん	牛乳	あつあげのごもくに ごまあえ みかん	牛乳 わかめ 厚揚げ ぶた肉 うずらたまご	ごはん 油 さとう ごま	たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ みかん ほうれんそう コーン	512 623 806	20.7 24.4 30.6
14	水	すめし てまきのり	牛乳	たまごスティック②②③ タラスティック①②② シーチキンマヨネーズ ふゆやさいのみそしる	牛乳 のり たまご タラ シーチキン とうふ 油揚げ	ごはん さとう 油	たまねぎ はくさい だいこん にんじん こまつな ねぎ	513 652 826	20.4 25.7 30.1
15	木	ごはん	牛乳	ポークカレー ふくじんづけ フルーツポンチ	牛乳 ぶた肉	ごはん 油 じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが パイン みかん 黄桃	555 687 899	18.5 22.0 27.4
16	金	あつぎり食パン いちごジャム	牛乳	ポトフスープ てばさきからあげ コールスローサラダ 大田小：クリスマスデザート（他外）	牛乳 ウィナー とり肉	パン さとう じゃがいも 油	はくさい たまねぎ にんじん キャベツ コーン	550 622 787	19.6 21.9 27.3
19	月	はちみつパン	牛乳	ブラウンシチュー ほうれんそうソテー みかんゼリー 小学：クリスマスデザート（他外）	牛乳 ぶた肉 ベーコン	パン 油 さとう バター 小麦粉	たまねぎ にんじん ほうれんそう セロリ キャベツ コーン にんにく しょうが	519 698 847	20.1 25.4 31.2
20	火	こんさいカレー ピラフ	牛乳	コンソメスープ ほしのコロッケ 大田中：クリスマスデザート（他外）	牛乳 ぶた肉 とり肉	ごはん 油 じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん れんこん えだまめ ごぼう キャベツ にんにく	556 — 774	17.3 — 23.1
21	水	こどもパン スライス	牛乳	にこみハンバーグ パンクインシチュー キャベツサラダ クリスマスデザート（他外）	牛乳 とり肉	パン 油 小麦粉 バター さとう	かぼちゃ たまねぎ にんじん キャベツ にんにく	585 — 856	18.4 — 26.4

◆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21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おいしいよ。
- はくさい●
100まいもの葉がぎっしり。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、おなかもすっきりするよ。
- ねぎ●
強いにいがもりもりパワーを生むよ。体もほかほかするよ。
- ごまつな●
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。