



12月 学校給食献立表



月			火			水			木			金														
日	献立名	材料名	日	献立名	材料名	日	献立名	材料名	日	献立名	材料名	日	献立名	材料名												
2	ごはん	精白米 (秩父別産ななつぼし)	3	ごはん	精白米 (秩父別産ななつぼし)	4	パックうどん	道産小麦	5	ごはん	精白米 (秩父別産ななつぼし)	6	ごはん	精白米 (秩父別産ななつぼし)												
	かいたくどん	ぶたにく しょうが にんにく たまねぎ にんじん とうもろこし ひじき こめあぶら てづくりみそ しょうゆ さんおんとう ほんみりん		チンゲンサイのスープ	ぶたにく チンゲンサイ もやし にんじん しょうゆ ちゅうかだし とりがらスープ にんにく しょうが こま		おやこうどん	とりにく たまねぎ にんじん ながねぎ ごぼう しいたけ あぶらあげ なたまご しょうゆ さんおんとう ほんみりん こんぶだし かつおのもと		いもだんごじる	じゃがいも とりにく にんじん ごぼう ながねぎ あぶらあげ かつおだし こんぶだし しょうゆ ほんみりん こんぶ		はくさいのみそしる	はくさい にんじん あぶらあげ わかめ てづくりみそ にほしだし かつおのもと												
	さばのしょうがに	さば しょうが さとう しょうゆ		とりにくのおろしりんごソースかけ	とりにく でんぶん こむぎこ こめあぶら しょうが さんおんとう しょうゆ 酢(す) りんご ほんみりん		ちくわいそべあげ	ちくわ のり でんぶん こむぎこ こめあぶら		いわしのみそに	いわし みそ さとう		エビカツレツ	えび いか たまねぎ パンこ こめあぶら												
はるさめとくきわかめのちゅうかさラダ	はるさめ くきわかめ にんじん キャベツ きゅうり ちゅうかドレッシング こまあぶら	きりほしだいこん	だいこん ひじき にんじん つきこんやく あぶらあげ しいたけ しょうゆ さんおんとう ほんみりん かつおだし こめあぶら	ツナサラダ	まぐろ だいこん きゅうり にんじん ドレッシング(こま) マヨネーズ	はるさめのいためもの	ぶたにく はるさめにんじん チンゲンサイ たけのこ しいたけ しょうが さんおんとう しょうゆ オイスターソース こまあぶら																			
9	ごはん	精白米 (秩父別産ななつぼし)	9	ごはん	精白米 (秩父別産ななつぼし)	11	バーガーパン	道産小麦 スキムミルク	12	ごはん	精白米 (秩父別産ななつぼし)	13	ごはん	精白米 (秩父別産ななつぼし)												
さつまじる	さつまいも ぶたにく にんじん とうもろこし ながねぎ つきこんやく ごぼう しょうが てづくりみそ かつおだし こんぶだし あぶらあげ だいこん さんおんとう こめあぶら	10	ちゅうかスープ	とうもろこし たまご はるさめ ながねぎ たけのこ ちゅうかだし しょうゆ でんぶん	11	クリームシチュー	とりにく じゃがいも にんじん たまねぎ クリームシチューのもと バター スキムミルク チーズ	12	ぶたじる	ぶたにく とうもろこし あぶらあげ つきこんやく じゃがいも ながねぎ にんじん ごぼう だいこん こめあぶら かつおだし こんぶだし さんおんとう しょうが てづくりみそ	13	チキンカレー	とりにく じゃがいも にんじん たまねぎ しょうが にんにく カレールウ トマトジュース ケチャップ こめあぶら													
しろみざかなフライ	ホキ パンこ こめあぶら	ぎょうざ(2コ)	とりにく ぶたにく にら たまねぎ キャベツ こむぎこ	11	メンチカツたれつき	とりにく ぶたにく キャベツ たまねぎ パンこ さんおんとう ほんみりん しょうゆ でんぶん こめあぶら	12	たらスパイスあげ	たら でんぶん こめあぶら しょうゆ にんにく	13	かぼちゃとさつまいものコロッケ	かぼちゃ たまねぎ さつまいも じゃがいも ほうれんそう にんじん ぶたにく パンこ こめあぶら														
チャプチェ	ぶたにく はるさめ たまねぎ にんじん ピーマン しいたけ しょうが にんにく こまあぶら さんおんとう しょうゆ コチジャン こま	ホイコーロー	ぶたにく キャベツ にんじん ピーマン にんにく しょうが しょうゆ テンメンジャン さんおんとう こめあぶら オイスターソース こまあぶら でんぶん	11	コーンサラダ	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし ドレッシング	12	なすとピーマンのくみそいため	なす ピーマン ぶたにく にんじん あつあげ こめあぶら てづくりみそ さんおんとう ほんみりん しょうゆ こま	13	キャベツとツナのサラダ	キャベツ きゅうり だいこん まぐろ ドレッシング														
16	ごはん	精白米 (秩父別産ななつぼし)	16	ごはん	精白米 (秩父別産ななつぼし)	18	パックラメン	道産小麦 かんすい	19	ごはん	精白米 (秩父別産ななつぼし)	20	ごはん	精白米 (秩父別産ななつぼし)												
キャベツとベーコンのスープ	キャベツ たまねぎ だいこん にんじん ベーコン コンソメ しょうゆ	17	わかめスープ	とりにく わかめ とうもろこし はるさめ にんじん ながねぎ こま ちゅうかだし しょうゆ	18	とんこつラーメン	ぶたにく もやし はくさい にんじん ながねぎ たまねぎ こまつな メンマ なたまご ラーメンスープ にんにく しょうが かつおだし ほんみりん	19	けんちんじる	とうもろこし あぶらあげ だいこん ごぼう にんじん ながねぎ こまあぶら しょうゆ ほんみりん かつおだし こんぶだし	20	ポトフ	ウインナー じゃがいも にんじん キャベツ たまねぎ コンソメ しょうゆ こめあぶら													
ハンバーグのデミグラスソースかけ	とりにく ぶたにく たまねぎ ケチャップ デミグラスソース さんおんとう	にくしゅうまい(2コ)	とりにく ぶたにく パンこ たまねぎ こむぎこ	18	とうにゅうコロッケ	とうにゅう こむぎこ たまねぎ パンこ とうもろこし こめあぶら	19	にしんのおろしに	にしん だいこん さとう	20	クリスピーチキン	とりにく こむぎこ こめあぶら しょうゆ にんにく														
フルーツあんじん	あんじん みかん りんご おうとう はくとう	くろせんごく だいすいり マーボーどうふ	とうもろこし ぶたにく たまねぎ にんじん ながねぎ しじみ しょうが にんにく くるせんごく だいすいり テンメンジャン オイスターソース さんおんとう でんぶん しょうゆ こめあぶら	18	だいこんサラダ	だいこん きゅうり にんじん ドレッシング(こま) マヨネーズ	19	とうじかぼちゃ	かぼちゃ あずき さとう	20	コールスローサラダ	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし ドレッシング マヨネーズ														
23	ごはん	精白米 (秩父別産ななつぼし)	<p>おおみそか としこ 大晦日の年越しそば</p> <p>一年の最後の日「大晦日」。毎月末を晦日とよび、一年最後の特別な日に「大」をつけて「大晦日」といいます。大晦日に縁起をかついで食べる年越しそばは江戸時代から定着したといわれており、家族や大切な人の長寿や延命を願いながら食べます。また、新しい年も長く長く過ごし、その年の災いをすべて断ち切るという意味もあると伝えられています。</p>			<p>ふゆやさいで げんきモリモリ</p> <p>冬は寒さや乾燥した空気で肌が荒れやすく、風邪やインフルエンザ、ノロウイルス食中毒などがおこりやすい時季です。冬野菜の中でも、ほうれんそう、ブロッコリーは肌荒れやかぜを予防するビタミンAやビタミンB1、B2、C、ミネラルを多く含んでいます。みずみずしい大根、白菜、キャベツ、かぶなどは、漬物やサラダなど、生で食べるチャンスも多く、ビタミンCがたくさんとれます。食事の前は手洗いをしっかりして、ウイルスや菌を撃退し、朝・昼・夕の3食を規則正しくとり、元気に新しい年を迎えましょう。</p>			<table border="1"> <thead> <tr> <th>平均栄養価</th> <th>小学校</th> <th>中学校</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td> <td>646</td> <td>783</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 (g)</td> <td>25.9</td> <td>29.9</td> </tr> <tr> <td>しぼう (g)</td> <td>22.2</td> <td>24.3</td> </tr> <tr> <td>えんぶん (g)</td> <td>2.9</td> <td>3.3</td> </tr> </tbody> </table> <p>*牛乳は毎日付きます。 *スプーンは、マークのある日のみ付いています。 *はしは忘れてないで、毎日持ってきて下さい。 *都合により献立の一部が変更になる場合がありますので、ご了承ください。 ◎給食費は食料のみに賄われています。忘れずに納入しましょう。</p>			平均栄養価	小学校	中学校	エネルギー (kcal)	646	783	たんぱく質 (g)	25.9	29.9	しぼう (g)	22.2	24.3	えんぶん (g)	2.9	3.3
平均栄養価	小学校	中学校																								
エネルギー (kcal)	646	783																								
たんぱく質 (g)	25.9	29.9																								
しぼう (g)	22.2	24.3																								
えんぶん (g)	2.9	3.3																								
もやしのみそしる	もやし にんじん あぶらあげ わかめ てづくりみそ にほしだし	23	もやしのみそしる	もやし にんじん あぶらあげ わかめ てづくりみそ にほしだし	23	もやしのみそしる	もやし にんじん あぶらあげ わかめ てづくりみそ にほしだし	23	もやしのみそしる	もやし にんじん あぶらあげ わかめ てづくりみそ にほしだし																
さけのマヨネーズやき	さけ マヨネーズ	23	さけのマヨネーズやき	さけ マヨネーズ	23	さけのマヨネーズやき	さけ マヨネーズ	23	さけのマヨネーズやき	さけ マヨネーズ																
あつあげのもの	あつあげ ぶたにく だいこん たまねぎ にんじん しょうが しょうゆ さんおんとう ほんみりん かつおだし こんぶだし こめあぶら	23	あつあげのもの	あつあげ ぶたにく だいこん たまねぎ にんじん しょうが しょうゆ さんおんとう ほんみりん かつおだし こんぶだし こめあぶら	23	あつあげのもの	あつあげ ぶたにく だいこん たまねぎ にんじん しょうが しょうゆ さんおんとう ほんみりん かつおだし こんぶだし こめあぶら	23	あつあげのもの	あつあげ ぶたにく だいこん たまねぎ にんじん しょうが しょうゆ さんおんとう ほんみりん かつおだし こんぶだし こめあぶら																

《今月の地場産物》

- ◆秩父別産(ちっぷべつさん)ななつぼし
- ◆トマトケチャップ ◆フリルレタス
- ◆トマトジュース ◆てづくりみそ
- ◆りんごジュース ◆りんご
- ◆くろせんごく だいすい

おおみそか としこ
大晦日の年越しそば

一年の最後の日「大晦日」。毎月末を晦日とよび、一年最後の特別な日に「大」をつけて「大晦日」といいます。大晦日に縁起をかついで食べる年越しそばは江戸時代から定着したといわれており、家族や大切な人の長寿や延命を願いながら食べます。また、新しい年も長く長く過ごし、その年の災いをすべて断ち切るという意味もあると伝えられています。

ふゆやさいで げんきモリモリ

冬は寒さや乾燥した空気で肌が荒れやすく、風邪やインフルエンザ、ノロウイルス食中毒などがおこりやすい時季です。冬野菜の中でも、ほうれんそう、ブロッコリーは肌荒れやかぜを予防するビタミンAやビタミンB1、B2、C、ミネラルを多く含んでいます。みずみずしい大根、白菜、キャベツ、かぶなどは、漬物やサラダなど、生で食べるチャンスも多く、ビタミンCがたくさんとれます。食事の前は手洗いをしっかりして、ウイルスや菌を撃退し、朝・昼・夕の3食を規則正しくとり、元気に新しい年を迎えましょう。

平均栄養価	小学校	中学校
エネルギー (kcal)	646	783
たんぱく質 (g)	25.9	29.9
しぼう (g)	22.2	24.3
えんぶん (g)	2.9	3.3

*牛乳は毎日付きます。
*スプーンは、マークのある日のみ付いています。
*はしは忘れてないで、毎日持ってきて下さい。
*都合により献立の一部が変更になる場合がありますので、ご了承ください。
◎給食費は食料のみに賄われています。忘れずに納入しましょう。

魚の付く日は、魚の小骨に気を付けて食べてください

※アレルギーに関するお問い合わせは、各学校にご確認ください。

