



# 令和5年度 12月献立予定表



秩父市立原谷小学校・高篠小学校

日(曜日)	献立名		おもなほたらき			えいようりょう		
			黄	赤	緑	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
1(金)	ごもくすし	牛乳	しろみさかなフリッター② さわにわん ヨーグルト	ごはん あぶら さとう こむぎこ かたくりこ ごまあぶら	牛乳 とりにく ちくわ あぶらあげ たら ふだにく ヨーグルト	にんじん だけのこ ごぼう しょうが しいたけ だいこん こんにゃく ねぎ	655	26.8
5(火)	ごはん	牛乳	かんこくふうどりにくのてりやき チョレギサラダ(しおドレッシング) はるさめスープ	ごはん さんおんとう ごまあぶら いりごま はるさめ	牛乳 とりにく わかめ のり ベーコン	ねぎ しょうが にんにく キャベツ にんじん たまねぎ こまつな しいたけ	585	24.3
6(水)	じごなうどん	牛乳	けんちんうどんのしる がんす しおこんぶあえ	じごなうどん さといも あぶら パンこ こむぎこ ごまあぶら	牛乳 どうふ あぶらあげ とりにく みそ たら しおこんぶ	にんじん ごぼう ぶなしめじ こんにゃく キャベツ こまつな	654	26.0
7(木)	ツイストパン	牛乳	ハムチーズピカタ はなやさいサラダ(イタリアンドレッシング) ミネストローネラビオリ	パン じゃがいも こむぎこ パンこ さとう	牛乳 たまご ハム チーズ ベーコン ラビオリ(ふだにく)	ブロッコリー カリフラワー たまねぎ キャベツ にんじん	619	24.6
8(金)	ごはん	牛乳	すきやきぶうに このはかまほこのみりんやき② みかん	ごはん じゃがいも さとう あぶら	牛乳 やきどうふ ふだにく かまほこ	しらたき たまねぎ ねぎ にんじん みかん	651	29.5
11(月)	わかめごはん	牛乳	さわらのみそマヨネーズやき たくあんあえ じゃがいものみそしる	ごはん ソンエッグマヨネーズ こむぎこ じゃがいも	牛乳 わかめ さわら みそ あぶらあげ	たくあん ほうれんそう にんにく しょうが たまねぎ にんじん	617	27.4
12(火)	ごはん	牛乳	さといものきつねに なっとう ごまあえ	ごはん さといも さんおんとう あぶら すりごま さとう	牛乳 あぶらあげ とりにく なっとう みそ	だいこん にんじん こんにゃく キャベツ ほうれんそう	593	25.4
13(水)	ちゅうかめん	牛乳	しぜんふうみそラーメンのスープ あげきょうざ② ほうれんそうのナムル(ナムルドレッシング)	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら こむぎこ	牛乳 ふだにく なると みそ とりにく とりのささみ	りょくどうもやし にんじん ねぎ たら しょうが にんにく キャベツ ほうれんそう	627	26.2
14(木)	マーブル しょくパン	コーヒー 牛乳	かみかみタコメンチ グリーンサラダ(たまねぎドレッシング) コーンポタージュ	パン パンこ こむぎこ あぶら	牛乳 たまご チーズ ベーコン 牛乳	キャベツ ブロッコリー とうもろこし えだまめ たまねぎ にんじん	620	23.4
15(金)	ごはん	牛乳	ぶたキムチ さいのくにねぎしおまんじゅう② ちゅうかサラダ(ちゅうかドレッシング)	ごはん あぶら さとう こむぎこ	牛乳 なまあげ ふだにく	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にんじん はくさいキムチ たら ねぎ りょくどうもやし こまつな	632	27.4
18(月)	みれいまい 華麗舞	牛乳	とうじカレー ゆずゼリーのフルーツあえ バリッシュ	華麗舞 あぶら	牛乳 とりにく かたくちいわし	かぼちゃ れんこん にんじん たまねぎ しょうが にんにく ゆず みかん バイナップル もも	640	23.3
19(火)	<b>食育の日</b> バターロール	牛乳	もみのきハンバーグケチャップソース ポテトサラダ コンソメスープ クリスマスチョコケーキ	パン さとう じゃがいも ソンエッグマヨネーズ さんおんとう ケーキ(こむぎこ)	牛乳 とりにく ふだにく ベーコン ケーキ(卵、たまご、 チョコ)	たまねぎ にんじん きゅうり とうもろこし キャベツ	655	22.4

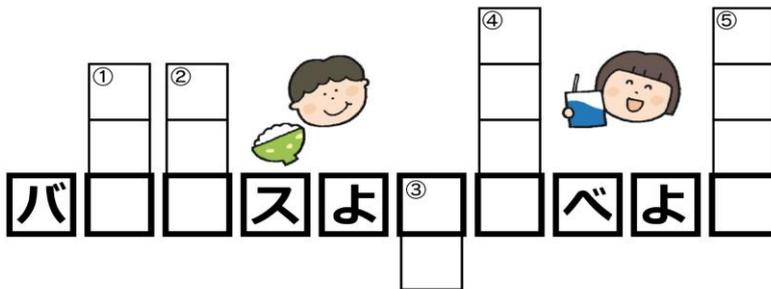
★18日に提供する華麗舞は有機栽培に取り組む岩農組織により秩父市太田で作られました。

\*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。

☆毎月19日は「食育の日」です。

## 食育パズル

ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。  
太枠の中に言葉があらわれます。



- ①魚のさけのたまご。
- ②てりやきに使うあまい味の調味料。
- ③さるかに合戦に出てくる秋が旬の木の実。
- ④食材を包丁で切るときに下に置く物。
- ⑤大豆をはっこうさせてできるネバネバの食べ物。