



12月の学校給食献立予定表



2024年12月

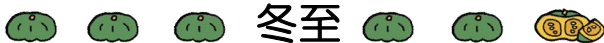
秩父第一中学校共同調理場

日	曜	主食	牛乳	主菜・副菜	血や肉、骨や歯になる食品(赤)	からだの調子を整える食品(緑)	熱や力のもとになる食品(黄色)	エネルギー kcal	タンパク質 g
					1群・2群	3群・4群	5群・6群		
2	月	きなこ揚げパン		ワンタンスープ ツナとひじきのサラダ 元氣ヨーグルト	牛乳、きな粉 豚肉、ツナ、ひじき	にんじん、玉ねぎ、きくらげ もやし、ねぎ、こまつな キャベツ、きゅうり	コッペパン、米油、上白糖 サラダ油、ワンタン ごま油、ごま、大豆油	759	31.1
4	水	厚切り食パン		ポテトのベーコン煮 白ごまつね③ ゆで野菜サラダ	牛乳、ベーコン チーズ、白ごまつね	玉ねぎ、にんじん、枝豆 とうもろこし ブロッコリー、きゅうり	食パン、じゃがいも 玉ねぎドレッシング	734	31.4
5	木	白飯		かきたまスープ 鶏肉の香草焼き 春雨サラダ	牛乳、ベーコン 卵、鶏もも肉、ハム	玉ねぎ、にんじん、きくらげ えのきたけ、チンゲン菜 とうもろこし、もやし、きゅうり	白飯、はるさめ、片栗粉 サラダ油、ごま油 上白糖、ごま	794	32.7
6	金	白飯		野菜碗 あじフライ ひじきのそぼろ炒め	牛乳、生揚げ、みそ あじフライ、鶏ひき肉 ひじき、卵	ごぼう、にんじん ねぎ、こまつな、しょうが 枝豆、大根	白飯、サラダ油 じゃがいも、こんにやく 米油、三温糖、大豆油	841	33.5
9	月	コッペパンスライス (減量)		焼きそば チキンナゲット③ グリーンサラダ	牛乳、豚肉 チキンナゲット	にんじん、キャベツ 玉ねぎ、きゅうり ブロッコリー、枝豆	コッペパン、焼きそば麺 サラダ油 イタリアンドレッシング	785	33.7
10	火	白飯		厚揚げの炒菜 もやしのナムル ジャンボ焼売	牛乳、生揚げ、豚肉 みそ、ポーク焼売	キャベツ、玉ねぎ、もやし にんじん、しょうが 大豆もやし、こまつな	白飯、サラダ油、上白糖 片栗粉 韓国ナムルドレッシング	757	33.4
11	水	地粉うどん 肉うどん		大学芋 茎わかめのサラダ	牛乳、豚肉、なると 油揚げ、茎わかめ、ツナ	にんじん、玉ねぎ、ねぎ こまつな、干し椎茸 きゅうり、とうもろこし	地粉うどん、サラダ油 さつま芋、米油、三温糖 黒ごま、ごま油、ごま、大豆油	806	28.8
12	木	白飯		肉じゃが 納豆 彩の国サラダ	牛乳、豚肉 彩の国納豆、ひじき	玉ねぎ、にんじん いんげん、こまつな れんこん	白飯、サラダ油、すりごま じゃがいも、しらたき 三温糖、さつま芋、上白糖	854	30.8
13	金	そぼろごはん		豚汁 野菜コロッケ プリン	牛乳、豚ひき肉、豚肉 生揚げ、みそ	しょうが、ごぼう にんじん、だいこん ねぎ、こまつな	白飯、三温糖、サラダ油、大豆油 じゃがいも、こんにやく 野菜コロッケ、米油、プリン	849	29.2
16	月	はちみつパン		大豆とひき肉のトマト煮 オムレツ ほうれん草ソテー	牛乳、豚ひき肉 大豆、ハム プレーンオムレツ	にんにく、玉ねぎ、人参 トマト缶、ほうれん草 とうもろこし、キャベツ	はちみつパン、サラダ油 じゃがいも、上白糖	781	34.9
17	火	歴史献立 麦飯 のりの佃煮		冬野菜みそ汁 白身魚のねぎ塩ソース 五目きんぴら	牛乳、木綿豆腐、みそ タラ さつま揚げ、豚肉	だいこん、白菜、ごぼう ねぎ、にんじん、しょうが れんこん	麦飯、さといも、米油 ごま油、片栗粉、三温糖 こんにやく、サラダ油	778	29.3
18	水	中華めん ごまみそラーメン		春巻き チョレギサラダ	牛乳、豚ひき肉、みそ 春巻き、わかめ、のり	にんにく、しょうが、きくらげ 人参、玉ねぎ、もやし、ねぎ、にら とうもろこし、キャベツ、きゅうり	中華めん、サラダ油 ごま油、米油、ごま 韓国ナムルドレッシング、大豆油	779	29.8
19	木	華麗米 冬至献立 白飯 冬至カレー		ハムと大根のサラダ みかん	牛乳、鶏肉、チーズ、ハム	ごぼう、玉ねぎ、人参、みかん れんこん、大根、かぼちゃ ソテー、キャベツ、きゅうり、れん	白飯、サラダ油、上白糖	816	28.1
20	金	クリスマス献立 ピラフ		豆腐と野菜のコンソメスープ フライドチキン クリスマスケーキ	牛乳、ベーコン あさり、木綿豆腐 鶏むね肉	にんにく、玉ねぎ、人参 とうもろこし、キャベツ こまつな、しょうが	白飯、サラダ油、マーガリン じゃが芋、薄力粉、大豆油 片栗粉、米油、チョコキ	823	32.8
23	月	子どもパンスライス		ABCスープ ハンバーグデミグラスソース カルシウムサラダ	牛乳、ベーコン ハンバーグ、チーズ ちりめんじゃこ	玉ねぎ、にんじん、キャベツ えのきたけ、チンゲン菜 こまつな、きゅうり、きくらげ	子供パン、マカロニ サラダ油、上白糖 和風ドレッシング	740	32.4



- ◆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。ご了承ください。
- ◆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。
- ◆秩父第一中学校、秩父第二中学校、影森中学校、高篠中学校共通の献立表です。

歴史献立



冬至

冬至は、1年で最も昼が短いとされており、ゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べたりする風習があります。
栄養たっぷりのかぼちゃを食べ、冬を乗り切りましょう。

うがい・手洗い忘れずに



12月26日(旧暦)は徳川家康の誕生日です。平均寿命が37~38歳だった戦国時代に75歳まで長生きしたとされています。その秘訣は食事といわれているそうです。

徳川家康は麦飯を好み、海の幸・山の幸をバランスよく取り入れていたそうです。佃煮も家康とつながりがある食べ物です。歴史に親しみながら食べましょう。

