



# 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												
<p><b>給食は全部食べることで栄養が整います</b></p> <p>学校給食は献立1食分で健康や成長のために必要な栄養がバランスよくとれるように考えて作られています。</p>			<p>◎今月(こんげつ)の地場産物(じばさんぶつ)</p> <p>◆秩父別産(ちっぷべつさん)ななつぼし ◆パンプキンアンサンブルエッグ ◆トマトジュース ◆だいず ◆りんご ◆フリルレタス ◆ケチャップ ◆てづくりみそ ◆りんごジュース</p>			<p>平均栄養価</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>635</td><td>776</td></tr> <tr><td>たんぱくしつ(g)</td><td>24.1</td><td>28.3</td></tr> <tr><td>しぼう(g)</td><td>21.8</td><td>23.7</td></tr> <tr><td>えんぶん(g)</td><td>26</td><td>3.1</td></tr> </table>			エネルギー(kcal)	635	776	たんぱくしつ(g)	24.1	28.3	しぼう(g)	21.8	23.7	えんぶん(g)	26	3.1	<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。 *はしは忘れないで、毎日持ってきましょう。 *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。 ◎給食費は食材料のみに賄われています。 忘れずに納入しましょう。</p>			<p>1</p> <p>ごはん 精白米(秩父別産ななつぼし)</p> <p>いもだんご 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 ゆほんみりん こめあぶら</p> <p>さばみそに さば みそ さとう</p> <p>ブロッコリーと もやしのおかか あえ ブロッコリー もやし かつお しょうゆ さんおんとう かつおだし</p>		
エネルギー(kcal)	635	776																								
たんぱくしつ(g)	24.1	28.3																								
しぼう(g)	21.8	23.7																								
えんぶん(g)	26	3.1																								
4	ごはん ちゅうかコーンスープ とりにくのおろしりんごソースかけ シーザーサラダ	精白米(秩父別産ななつぼし) とうもろこし ながねぎ たまご ちゅうかだし でんぶん とりにく でんぶん 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 キャベツ きゅうり にんじん ハム ドレッシング(たまご チーズ) マヨネーズ	5	ごはん すりみだんごじる たまねぎコロッケ もやしときゅうりのごまあぶらあえ	精白米(秩父別産ななつぼし) たら しょうが にんじん はくさい とうふ あぶらあげ しめじ しいたけ たもぎたけ しょうゆ ほんみりん こんぶだし かつおだし たまねぎ にんじん かつおパンこ こめあぶら もやし きゅうり ごまあぶら そばつゆ	6	コッパン かぼちゃいりポターージュ フランクフルトのケチャップかけ コーンサラダ	道産小麦 たまご スキムミルク たまねぎ バター かぼちゃ スキムミルク なまクリーム ポターージュのもと フランクフルト ケチャップ さんおんとう キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし ドレッシング	7	ごはん たぬきじる あじフライ はるさめとぶたにくのいためもの	精白米(秩父別産ななつぼし) つきこんにやく とうふ あぶらあげ 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 てづくりみそ かつおだし こんぶだし しょうが あじパンこ こめあぶら はるさめ ぶたにく にんじん たまねぎ たけのこ しょうが しいたけ ごまあぶら しょうゆ オイスターソース さんおんとう	8	ごはん のっぺいじる いわしバーグたれつき だいずいそに	精白米(秩父別産ななつぼし) とうふ あぶらあげ だいこん ごぼう にんじん ながねぎ とりにく しょうゆ でんぶん こめあぶら かつおだし こんぶだし ほんみりん いわし たまねぎ にんじん だいず さんおんとう しょうゆ ほんみりん でんぶん だいず ひじき ぶたにく にんじん ごぼう つきこんにやく 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												
11	ごはん ワンタンとわかめのスープ キャベツメンチ はるさめサラダ	精白米(秩父別産ななつぼし) ぶたにく ワンタン わかめ もやし にんじん ちゅうかだし しょうゆ キャベツ とりにく ぶたにく たまねぎ パンこ こめあぶら はるさめ とりにく にんじん キャベツ きゅうり 酢(す) さんおんとう しょうゆ ごまあぶら	12	ごはん どさんこじる いわしのみぞれに きんぴらごぼう	精白米(秩父別産ななつぼし) ぶたにく じゃがいも たまねぎ ながねぎ とうもろこし にんじん しょうが てづくりみそ ごまあぶら バター かつおだし こんぶだし いわし だいこん さとう ごぼう にんじん つきこんにやく ベーコン しょうゆ さんおんとう こめあぶら かつおだし ごま	13	パックラメン しょうゆやさいラーメン とうにゅうコロッケ ごぼうサラダ	道産小麦 かんすい ぶたにく メンマ なんと にんじん もやし たまねぎ ながねぎ ラーメンスープ しょうが にんにく 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 ごぼう きゅうり にんじん ごま マヨネーズ	14	ごはん ポテトスープ チキンピカタ ツナサラダ	精白米(秩父別産ななつぼし) ベーコン 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 とりにく たまご パンこ まぐろ だいこん きゅうり にんじん ドレッシング(ごま) マヨネーズ	15	ごはん けんちんじる ほっけフライ ぶたにくとたまねぎのいためもの	精白米(秩父別産ななつぼし) とうふ あぶらあげ だいこん ごぼう にんじん ながねぎ ごまあぶら しょうゆ ほんみりん かつおだし こんぶだし ほっけ パンこ こめあぶら ぶたにく たまねぎ にんじん ビーマン しょうが にんにく こめあぶら しょうゆ さんおんとう ほんみりん でんぶん												
18	ごはん なめこのみそじる かつおカツ にくじゃが	精白米(秩父別産ななつぼし) なめこ にんじん ながねぎ あぶらあげ とうふ わかめ てづくりみそ にほひだし かつお たまねぎ しょうが パンこ こめあぶら ぶたにく こめあぶら じゃがいも たまねぎ にんじん しらたき しょうゆ ほんみりん さんおんとう かつおだし	19	ごはん はくさいとミートボールのスープ チーズはんぺんフライ レタスいりチャプチェ	精白米(秩父別産ななつぼし) とりにく はくさい ながねぎ にんじん ちゅうかだし しょうゆ チーズ はんぺん たまご パンこ こめあぶら ぶたにく はるさめ たまねぎ フリルレタス たけのこ しょうが しいたけ ごまあぶら さんおんとう しょうゆ オイスターソース	20	コッパン クリームシチュー コーンたっぴりフライ だいこんサラダ	道産小麦 たまご スキムミルク 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 とうもろこし パンこ きゅうりにゅう こむぎこ こめあぶら だいこん きゅうり にんじん まぐろ ドレッシング	21	ごはん コンソメスープ もみのきがたハンバーグのケチャップかけ にんじんソテー いちごショコラクリスマスケーキ	精白米(秩父別産ななつぼし) マカロニ ベーコン にんじん キャベツ たまねぎ コンソメ とりにく ぶたにく たまねぎ ケチャップ さんおんとう にんじん たまねぎ ぶたにく しょうゆ オイスターソース さんおんとう こめあぶら とうにゅう いちご さとう こめ ココア	22	ごはん カレーライス パンプキンアンサンブルエッグ きゅうりとキャベツのつけもの	精白米(秩父別産ななつぼし) ぶたにく じゃがいも にんじん たまねぎ カレールウ しょうが にんにく こめあぶら ケチャップ トマトジュース たまご かぼちゃ きゅうりにゅう キャベツ きゅうり しょうゆ ほんみりん かつおだし しょうが												

**冬至**  
1年の中で、太陽が一番低い位置にあって、昼が一番短く、夜が一番長い日を「冬至」といいます。今年(ことし)は12月22日です。

昔(むかし)は、冬(ふゆ)にとれる野菜(やさい)が、今(いま)のようにたくさんありませんでした。

これでは、ビタミン不足(びたみんふそく)で、風邪(かぜ)などにかかりやすい。どうしたものか…?

そうだ!かぼちゃ(かぼちゃ)なら夏(なつ)に収穫(しゆく)して、冬(ふゆ)までとっておける。

冬(ふゆ)にかぼちゃ(かぼちゃ)を食べて、ビタミン(びたみん)をとろう。これで元気(げんき)に冬(ふゆ)をすごせるぞ!

こうして、冬至(とうじ)にかぼちゃ(かぼちゃ)を食べる習慣(じゆかん)ができたとき…

「パンプキンアンサンブルエッグ」が、給食(きゅうしょく)で食べられるのが、今月(こんげつ)で最後(さいご)になりました。2006年(ねん)から地元(じもと)の業者(ぎやうしゃ)で地物(じもの)のかぼちゃ(かぼちゃ)を使い、とてもおいしくいただきました。22日(にち)の冬至(とうじ)の日に、味わ(あじ)って食べ(た)ましょう。