



12月給食予定献立表

12月 2日(金) 郷土料理～埼玉県 秩父市～
12月13日(火) 世界の料理～ウズベキスタン～
12月19日(月) 図書給食～『かすがい食堂』より 豚汁～
12月21日(水) クリスマスメニュー (25日)
12月22日(木) 冬至(とうじ) (かぼちゃの煮物)

- ・献立は都合により変更する事があります。
- ・食材は全て加熱しています。
- ・ドレッシングは、別配食の形をとります。

今月も学区内の農家さんが作った
清瀬産の野菜を給食で使います。

にんじん ジャガイモ 里芋 こまつな
ほうれんそう はくさい だいこん 他

清瀬第三中学校

曜日	月	火	水	木	金
献立名	寒さに負けない生活習慣 冬も元気にすごすためには、抵抗力を高めることが大切です。バランスのよい食事と、適度な運動をし、十分な休息と睡眠をとります。また、手洗いうがいをして、病原菌が体の中に入らないようにしましょう。 冬至にゆず湯とかぼちゃ 冬至は1年のうち、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にゆずを浮かべたふろ(ゆず湯)に入ったり、かぼちゃを食べたりするとかぜをひかないといわれています。 		2年生給食なし 八宝菜 ヨーグルトかん 麦ごはん 中華コーンスープ 牛乳、豚肉、いか、えび、うずら卵、たまご、粉寒天、プレーンヨーグルト		2年生給食なし みそポテト ごま和え ごはん けんちん汁 牛乳、赤みそ、油揚げ、木綿豆腐
	赤		2年生給食なし		2年生給食なし
	黄		2年生給食なし		2年生給食なし
	緑		2年生給食なし		2年生給食なし
献立名	5	6	7	8	9
	811kcal・29.7g 22.4g・2.7g	841kcal・37.8g 31.6g・2.2g	839kcal・35.1g 26.1g・2.5g	802kcal・31.0g 21.8g・2.8g	808kcal・29.1g 29.1g・2.8g
	りんごかん 豆腐とひき肉のあんかけ丼 卵スープ	わかめサラダ 焼きカレーパン シーフードチャウダー	りんご ししやも香味ソースかけ磯あえ ごまごはん 呉汁	揚げワンタンサラダ てんしんはん 天津飯 白菜と春雨のスープ	杏仁かん 担々麺 ナムル
	赤	赤	赤	赤	赤
献立名	黄	黄	黄	黄	黄
	緑	緑	緑	緑	緑
	黄	黄	黄	黄	黄
	緑	緑	緑	緑	緑
献立名	12	13	14	15	16
	824kcal・31.9g 21.9g・2.1g	848kcal・25.7g 33.1g・2.8g	827kcal・32.7g 21.4g・2.7g	812kcal・36.6g 36.0g・2.8g	812kcal・30.4g 31.6g・2.6g
	パインかん ごはん 酢豚	アーモンドケーキ 海草サラダ 野菜スープ	みかん ごはん ひじきのふりかけ ちゃんこ汁	フレンチサラダ 米粉のフィッシュバーガー チンゲン菜のクリームスープ	セサミケーキ かきたまうどん おひたし
	赤	赤	赤	赤	赤
献立名	黄	黄	黄	黄	黄
	緑	緑	緑	緑	緑
	黄	黄	黄	黄	黄
	緑	緑	緑	緑	緑
献立名	19	20	21	22	23
	829kcal・37.0g 30.0g・2.6g	805kcal・33.7g 31.1g・1.5g	843kcal・33.6g 34.5g・2.5g	792kcal・26.7g 17.9g・2.2g	839kcal・29.1g 24.8g・2.0g
	図書給食 煮浸し ツナ入り卵焼き 高野豆腐ごはん 豚汁	オレンジかん チリピーズトースト 魚の白菜シチュー	オレンジスフレ コーンクリームスパゲティ 卵スープ	かぼちゃ きびなごから揚げ さつまいも	りんご 冬野菜のカレーライス ビーンズサラダ
	赤	赤	赤	赤	赤
献立名	黄	黄	黄	黄	黄
	緑	緑	緑	緑	緑
	黄	黄	黄	黄	黄
	緑	緑	緑	緑	緑

