



12月給食予定献立表

12月 1日 (金) 郷土料理～埼玉県 秩父市～
 12月14日 (木) 北海道森町の応援献立～ホタテのから揚げ
 12月19日 (月) 図書給食～『給食アンサンブル』より～麻婆丼
 12月20日 (木) 22日は冬至(とうじ)です
 ～さばのゆずみそ焼き～貝だくさんみそしる(かぼちゃ入り)

- ・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 さつま芋 こまつな ねぎ
 キャベツ だいこん 他

清瀬第三中学校

| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | |
|-----|---|----|--|---|---|--|
| 献立名 | 最近の情勢により、日本の水産品が非常にきびしい状況になっています。 その様な中、清瀬市教育委員会では、北海道森町より市内全小中学校にホタテの無償提供を受けました。 12月の給食で提供いたします。 北海道森町は、ホタテ以外にも、毛ガニなどの水産物がたくさんとれる水産業が盛んな町です。 産地直送のおいしいホタテを感謝していただきましょう | | | エネルギー(Kcal)・たんぱく質(g) 1 779kcal 24.1g 脂質(g)・食塩相当量(g) 20.1g・3.2g | | |
| | 美味しく食べて応援しよう!! もりまち 北海道森町からホタテをお届けいたします | | | 日付 ～食器を大切に!～ | | |
| | | | | 埼玉県秩父市 みそポテト ごま和え かてめし みそ汁 | | |
| | 皿 ¥1,610 小皿 ¥900 丼 ¥2,300 碗 ¥1,210 | | | 血や肉になる 熱や力の元になる 体の調子を整える | | |
| 赤 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | |
| 黄 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | |
| 緑 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | |
| 献立名 | みかん ひじき和え とりそぼろ丼 かきたま汁 バイクド チーズケーキ スパゲティ アラビアータ ひよこ豆のサラダ | | 鮭のチャンチャン焼き おかかあえ 麦ごはん さつま汁 | | ツナサラダ ピザトースト 豆のポタージュ イカとじゃが芋のごまからめ チャーハン 五目卵スープ | |
| | 牛乳、鶏ひき肉、凍り豆腐、大豆、きざみのり、干ひじき、かまぼこ、たまご | | 牛乳、生鮭、みそ、おかか削り、鶏肉、油揚げ、白みそ | | 牛乳、ベーコン、ピザチーズ、ツナ、白いんげん豆、調理用牛乳、生クリーム | |
| | 精白米、精麦、サラダ油、白いりごま、上白糖、ごま油、てんぷん | | 精白米、精麦、有塩バター、上白糖、サラダ油、さつまいも、こんにゃく | | 無塩食パン、有塩バター、サラダ油、上白糖、薄力粉 | |
| | しょうが、こまつな、だいこん、えのきたけ、ねぎ、みかん | | キャベツ、玉葱、ピーマン、にんじん、こまつな、はくさい、だいこん、ねぎ | | 玉葱、ピーマン、マッシュルーム水煮、トマトケチャップ、トマトピューレ、きゅうり、キャベツ、にんじん、セロリ、ホールコーン、パセリ | |
| 赤 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | |
| 黄 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | |
| 緑 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | |
| 献立名 | カリカリ! 油揚げサラダ 親子丼 沢煮椀 わかめサラダ チリピーンズドッグ コーンシチュー | | メルとじゃが芋の揚げ煮 麦ごはん みそ汁 キャロットケーキ カレーうどん ホタテのから揚げ | | サワーかん 白菜と春雨のスープ 麻婆丼 | |
| | 牛乳、鶏肉、たまご、きざみのり、油揚げ、豚肉 | | 牛乳、メルルーサ角切り、木綿豆腐、油揚げ、カットわかめ、みそ、赤みそ | | 牛乳、豚肉、かまぼこ、冷凍ほたて、調理用牛乳、生クリーム | |
| | 精白米、精麦、上白糖、サラダ油、糸こんにゃく | | 精白米、精麦、てんぷん、じゃがいも、揚げ油、サラダ油、上白糖 | | うどん、サラダ油、てんぷん、揚げ油、有塩バター、上白糖、薄力粉 | |
| | 玉葱、にんじん、キャベツ、ホールコーン、だいこん、ごぼう、干し椎茸、ねぎ、えのきたけ | | しょうが、にんにく、ピーマン、玉葱、こまつな、えのきたけ | | にんじん、玉葱、ねぎ、こまつな、しょうが | |
| 赤 | 18 | 19 | 20 | 21 | 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る(ゆず湯)に入ったり、かぼちゃを食べたりとかせをひかないといわれています。 | |
| 黄 | 18 | 19 | 20 | 21 | | |
| 緑 | 18 | 19 | 20 | 21 | | |
| 献立名 | 青菜とツナのししゃもの香味揚げ和え物 ひじきごはん 味噌汁 のりやえ 卵焼き こぎつねごはん 豚汁 | | 小松菜のアーモンドあえ さばのゆずみそ焼き ごまごはん 貝だくさん味噌汁 オレンジかん 冬野菜のカレーライス ダイコンサラダ | | | |
| 赤 | 牛乳、鶏肉、干ひじき、油揚げ、ししゃも、ツナ、白みそ | | 牛乳、さば切り身、みそ、油揚げ | | 牛乳、豚肉、粉寒天 | |
| 黄 | 精白米、精麦、サラダ油、糸こんにゃく、上白糖、白いりごま、てんぷん、揚げ油、じゃがいも | | 精白米、精麦、白いりごま、上白糖、アーモンド、サラダ油 | | 精白米、精麦、サラダ油、じゃがいも、揚げ油、薄力粉、上白糖 | |
| 緑 | にんじん、干し椎茸、しょうが、こまつな、だいこん、キャベツ、ねぎ | | しょうが、ゆず、こまつな、だいこん、にんじん、はくさい、かぼちゃ、ねぎ、えのきたけ | | しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、ごぼう、だいこん、トマトケチャップ、ホールコーン、きゅうり、みかん果汁 | |

