



川口市マスコット「きゅぼらん」

♡毎月19日は食育の日です♡

令和4年

12月

学校給食共同献立表

川口市教育委員会
センター調理小学校
(新郷・南平センター献立)

※この献立表には、全ての食品の記載はありませんのでご了承ください。詳細は食品一覧表、献立日誌をご確認ください。

日曜	スプーン	献立名			主な食品			栄養価	
		主食	飲み物	おかず	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品	エネルギー(kcal)	たん白質(g)
1 木		ごはん	牛乳	ごまみそ汁 銀ぎけの塩こうじ焼き 厚揚げの煮物	米 じゃがいも ごま さとう	牛乳 大豆 みそ さけ 厚揚げ ぶた肉	にんじん だいこん ながねぎ ほうれんそう	630	27.7
十二月田小学校のクエスト献立: ラーメン					中華めん さとう でんぶん なたね油 ごま油 小麦粉 ドレッシング	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ ひじき	にんにくしょうが たまねぎ ながねぎ 切干大根 にんじん こまつな キャベツ	660	26.6
2 金		ホット中華めん	牛乳	マーボーめん ひじきしょうが 切り干し大根のサラダ					
5 月		ごはん	牛乳	かきたま汁 和風きのこハンバーグ きんぴらごぼう	米 でんぶん さとう なたね油 ごま ラード	牛乳 たまご とり肉 さつま揚げ	にんじん たまねぎ だいこん ほうれんそう えのきたけ ぶなしめじ ごぼう	604	23.1
今年度のテーマは『味わおう！日本各地の郷土料理』 今月は『秋田県』									
6 火		ごはん	牛乳	だまこ汁 ほっけの竜田揚げ 枝豆のサラダ 米粉のブルーベリータルト	米 なたね油 ドレッシング さとう 米粉 でんぶん	牛乳 とり肉 油揚げ ほっけ 豆乳	にんじん ながねぎ だいこん ごぼう こまつな えだまめ もやし ブルーベリー	715	25.3
『だまこ汁』は、うるち米をすりつぶした“だまこもち”という丸いもちが入った汁物です。 農業だけでなく漁業も盛んであり、『ほっけの竜田揚げ』のほっけは全国4位の漁獲量を誇ります。									
7 水	○	クロワッサン	牛乳	具材ごろごろクリームシチュー 焼ウインナー コーンスローサラダ	パン じゃがいも なたね油 小麦粉 ラード ドレッシング	牛乳 とり肉 ソーセージ 脱脂粉乳	ブロッコリー にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし	620	24.7
8 木	○	ごはん	牛乳	鶏ごぼうごはん 豆腐と小松菜のみそ汁 いろどりたまご焼き	米 なたね油 さとう 植物油 じゃがいも	牛乳 とり肉 油揚げ とうふ みそ たまご	にんじん ごぼう えだまめ たまねぎ こまつな	636	23.4
9 金		地粉うどん	牛乳	きつねうどん あじフライ 小松菜のサラダ	うどん さとう なたね油 ドレッシング 小麦粉 小麦粉	牛乳 油揚げ ぶた肉 あじ	にんじん たまねぎ ぶなしめじ こまつな もやし	638	26.9
12 月	○	キャロット ピラフ	牛乳	オニオンスープ オムレツデミグラスソース ほうれんそうとコーンのソテー	米 オリーブ油 なたね油 大豆油 さとう	牛乳 とり肉 たまご ベーコン	にんじん たまねぎ エリンギ ほうれんそう とうもろこし パセリ	597	22.2
13 火		ごはん	牛乳	わかめスープ スタミナ焼肉 みかん	米 でんぶん なたね油 さとう ごま	牛乳 わかめ うずら卵 みそ ぶた肉	たまねぎ にんじん ながねぎ にんしょうが にんにく みかん	681	25.6
14 水	○	バターロール	牛乳	白菜とミートボールのスープ カルツォーネ さつまいもとかぼちゃの蒸し野菜	パン でんぶん 小麦粉 なたね油 さつまいも	牛乳 とり肉 ぶた肉	はくさい にんじん たまねぎ とうもろこし ほうれんそう かぼちゃ	605	20.7
15 木		ごはん	牛乳	いも団子汁 いわしのみぞれがけ 鶏肉とこんにゃくの炒め煮	米 じゃがいも でんぶん なたね油 さとう	牛乳 いわし とり肉	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ こまつな さやいんげん	599	23.3
16 金		ソフトめん	牛乳 コーヒー飲料	ごぼうにやみートソーススパゲティ 花豆コロッケ れんこんサラダ	ソフトめん さとう 小麦粉 でんぶん なたね油 ドレッシング じゃがいも	牛乳 ぶた肉 白花生	しょうが にんにく ごぼう たまねぎ にんじん エリンギ トマト れんこん キャベツ とうもろこし パセリ	682	25.0
19 月		新郷南小学校のクエスト献立: 鶏のから揚げ		根菜汁 鶏のから揚げ ミニトマト	米 さとう でんぶん なたね油	牛乳 油揚げ みそ とり肉 わかめ	にんじん だいこん ごぼう れんこん ながねぎ しょうが にんにく トマト	609	24.4
20 火	○	麦ごはん	牛乳	カレーライス 温野菜サラダ アセロラゼリー	米 麦 じゃがいも なたね油 小麦粉 ラード ドレッシング ごま さとう	牛乳 ぶた肉 豆乳 わかめ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく キャベツ アセロラ とうもろこし	632	19.1
21 水	○	ツイストパン	牛乳	キャベツのスープ ポークソテーマトソース 花野菜サラダ 米粉のクリスマスケーキ	パン なたね油 でんぶん ドレッシング さとう 米粉 ヤシ油	牛乳 とり肉 ぶた肉 豆乳	キャベツ にんじん にんにく ほうれんそう たまねぎ ぶなしめじ ブロッコリー カリフラワー	694	27.6

川口市の学校給食では、そば、落花生(ピーナッツ)、アーモンド、あわび、いくら、カシューナッツ、キウイフルーツ、くるみ、まつたけ、やまいも、非加熱卵を使用している調味料類(マヨネーズ、タルタルソース、ドレッシング類)は提供しません。

・天候等の影響により、食材の産地や食材料が変更となることがありますのでご了承ください。

・「スプーン」○印の日のみ、学校給食センターより給食時にスプーンを用意いたします。

○印のある日ない日に関わらず、おはしはきれいに洗って毎日必ず忘れずに持参するようお願いします。

・アレルギー物質など献立表に記載されていない微量の食品については、学校をとおして給食センターにご相談ください。また、使用する個々の食品・使用量に関する「学校給食献立日誌」及びアレルギー物質を含む食品に関する「給食用食品一覧表」を ホームページにて公開していますので併せてご確認ください。



← 献立日誌のページ



食品一覧表のページ→

給食費口座引落日のご案内	
対象給食月	口座振替日
1月分	12月28日(水)
2月分	1月31日(火)

上記日程となりますので、所定の日にちまでに学校給食費自動引落口座へ必ずご入金をお願いいたします。

おにぎりのレシピ

お家で学ぼう！
オンライン公民館

豚肉のレシピ

お茶のレシピ

生涯学習課
YouTubeはこちら

メンタルヘルスチェックシステム
「こころの体温計」で手軽にストレスチェックできます。
パソコンからは▶<https://fishowlindex.jp/kawaguchi/>
※利用料無料
(通信費は自己負担)

