



令和4年
12月

♡毎月19日は食育の日です♡

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
(元郷センターA献立)

川口市マスコット「きゅぼらん」

※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。

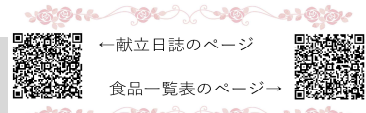
日曜	献立名			主な食品			栄養価	
	主食	飲み物	おかず	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品	エネルギー(kcal)	たん白質(g)
1 木	ごはん	牛乳	かぶのみそ汁 ぶりの照り焼き うの花炒り煮	米 なたね油 さとう	牛乳 とうふ 油揚げ みそ ぶり おから 焼くわ	かぶ たまねぎ にんじん しいたけ さやえんどう	621	25.5
2 金	長崎ちゃんぽん(ラーメン) ホット中華めん	牛乳	長崎ちゃんぽん ぎょうざ みかん	中華めん なたね油 でんぶん ごま油 小麦粉	牛乳 ぶた肉 かまぼこ	キャベツ もやし ながねぎ にんじん しょうが にんにく みかん	612	24.6
5 月	ごはん	牛乳	じぶ煮 わかさぎの天ぷら 白菜のおかか和え	米 焼きふ さとう でんぶん 小麦粉 バーム油 なたね油	牛乳 とり肉 わかさぎ かつお節	だいこん にんじん ほうれんそう しいたけ はくさい こまつな えのきたけ	622	24.0
6 火	ごはん	牛乳	みそけんちん さんまの塩焼き 切り干し大根の煮物	米 さとも なたね油 さとう	牛乳 とうふ みそ さんま さつま揚げ	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ 切干大根 えだまめ	615	26.6
7 水	メロンパン	牛乳	冬野菜のポトフ スコッチエッグ オレンジ	パン じゃがいも	牛乳 ソーセージ たまご ぶた肉 とり肉	にんじん はくさい だいこん たまねぎ ブロッコリー オレンジ	655	24.0
8 木	ごはん	牛乳	すまし汁 さばのみそ煮 きんぴらごぼう	米 でんぶん さとう ごま なたね油	牛乳 とうふ たら たこ かまぼこ さば みそ	にんじん ほうれんそう しょうが ごぼう	676	27.1
9 金	地粉うどん	牛乳	とりねぎうどん さつまいもの天ぷら ブロッコリー	うどん さつまいも 小麦粉 なたね油 ごまドレッシング	牛乳 とり肉 油揚げ	ながねぎ にんじん こまつな ブロッコリー	618	21.1
『味わおう！日本各地の郷土料理』今月の郷土料理：千葉県								
12 月	ごはん	牛乳	はかりめごはん かきたま汁 あじフライ	米 さとう ごま でんぶん なたね油 パン粉	牛乳 あなご 油揚げ たまご あじ	にんじん ごぼう れんこん しいたけ ほうれんそう ながねぎ	651	27.4
千葉県富津市にある川口市立大貫海浜学園の定番メニューです。魚市場で使う棒はかりに似ていることから穴子をはかりめと呼びます。								
13 火	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 しゅうまい 野菜炒め	米 でんぶん ごま油 さとう なたね油 小麦粉	牛乳 とうふ ぶた肉 みそ	たまねぎ にんじん しいたけ しょうが にんにく ながねぎ キャベツ もやし ピーマン	640	27.5
14 水	マーブル食パン	牛乳	カレー野菜スープ ハンバーグデミグラスソース ポテトサラダ	パン ココア なたね油 ラード じゃがいも マヨネーズ	牛乳 とり肉 ハム	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ エリンギ きゅうり	601	26.1
15 木	ごはん	牛乳	貝だくさん汁 鶏肉のねぎみそ焼き ひじきの煮物	米 さとう なたね油	牛乳 ぶた肉 とうふ とり肉 みそ ひじき さつま揚げ 大豆 油揚げ	はくさい にんじん えのきたけ ながねぎ	634	30.4
16 金	ソフトめん	牛乳	ミートソースパゲティ ほうれん草とコーンのソテー りんごゼリー	ソフトめん 大豆油 オリーブ油 小麦粉 ラード さとう なたね油 水 あめ	牛乳 ぶた肉 レバー	にんじん たまねぎ エリンギ にんにく ほうれんそう とうもろこし りんご	664	24.6
19 月	ごはん	牛乳	ハヤシライス フレンチサラダ	米 じゃがいも なたね油 小麦粉 ラード さとう オリーブ油	牛乳 ぶた肉	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし きゅうり	616	20.7
20 火	わかめごはん	牛乳	鶏のから揚げ こんにゃくの炒め煮	米 そうめん さとう でんぶん なたね油	牛乳 わかめ とり肉 ぶた肉	にんじん ながねぎ はくさい しいたけ だいこん しょうが にんにく さやえんどう	632	27.4
21 水	クロワッサン	牛乳	コーンポタージュ 肉団子とペンネのトマト煮 米粉のチョコレートケーキ	パン コーンスターチ 小麦粉 ラード なたね油 マカロニ オリーブ油 でんぶん さとう ヤシ油 米粉 ココア	牛乳 脱脂乳 とり肉 ぶた肉 豆乳	とうもろこし たまねぎ エリンギ にんにく トマト	674	20.6

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、食材の産地や食材材料が変更となることがありますのでご了承ください。

・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いたします。

・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、学校をおと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。



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日座へ必ずご入金をお願いいたします。

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)

お家で学ぼう！ オンライン公民館

おにぎりのレシピ

豚肉のレシピ

お茶のレシピ

生涯学習課
YouTubeはこちら