川口市マスコット「きゅぽらん」

♡毎月19日は食育の日です♡

令和6年
# 12月

# 学校給食共同献立表

川口市教育委員会
自校調理中学校

**※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 主食 | 飲み物 | おかず | 主な食品 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 | 栄養価 エネルギー(kcal) | たん白質(g) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 月 | ○ | 黒パン | 牛乳 | 押麦入り野菜スープ<br>太刀魚フライ<br>温野菜サラダ | パン じゃがいも おおむぎ オリーブ油 パン粉 小麦粉 なたね油 ドレッシング ごま 黒とう | 牛乳 ソーセージ たちうお わかめ | にんじん たまねぎ パセリ キャベツ とうもろこし | 767 | 24.7 |
| 3 | 火 | ○ | ごはん | 牛乳 | ハヤシライス<br>だいこんサラダ<br>乳酸菌飲料 | 米 じゃがいも 小麦粉 ラード さとう なたね油 ドレッシング | 牛乳 ぶた肉 脱脂粉乳 | たまねぎ にんじん トマト だいこん キャベツ とうもろこし | 834 | 22.5 |
| 4 | 水 | | ごはん | 牛乳 | けんちん汁<br>さばの辛味焼き<br>かぶのそぼろ煮 | 米 さといも なたね油 でんぷん さとう | 牛乳 とうふ 油揚げ さば ぶた肉 | だいこん にんじん ごぼう かぶ ながねぎ しょうが | 770 | 29.8 |
| 5 | 木 | | ゆで スパゲティ | 牛乳 | スパゲティボローニャソース<br>たこナゲット<br>コーンスローサラダ | スパゲティ オリーブ油 小麦粉 ラード さとう なたね油 大豆油 ドレッシング | 牛乳 ぶた肉 たこ いか たら | にんじん たまねぎ エリンギ にんにく トマト キャベツ とうもろこし | 868 | 30.8 |
| | | | 今年度のテーマは『丈夫な体をつくろう！』2学期は『骨の強化』 | | | | | | | |
| 6 | 金 | | ごはん | 牛乳 | じゃがいものみそ汁<br>和風おろしハンバーグ<br>こんにゃくの炒め煮 | 米 じゃがいも さとう なたね油 でんぷん ラード | 牛乳 油揚げ みそ とり肉 | たまねぎ ながねぎ こまつな にんじん いんげん だいこん | 749 | 28.1 |
| | | | じゃがいものみそ汁のこまつな、油揚げにはカルシウムが多く含まれており、丈夫な骨をつくる働きがあります。 | | | | | | | |
| 9 | 月 | ○ | バターロール | 牛乳 | 白菜とミートボールのスープ<br>メンチカツ<br>ひじきのサラダ | パン パン粉 なたね油 ドレッシング | 牛乳 とり肉 ぶた肉 ひじき | たまねぎ はくさい にんじん こまつな もやし とうもろこし | 801 | 27.7 |
| | | | 仲町中学校生徒が考えた献立 | | | 米 なたね油 でんぷん さとう ごま | 牛乳 油揚げ みそ たら | だいこん にんじん ながねぎ ゆず ほうれんそう オレンジ みかん | | |
| 10 | 火 | | ごはん | 牛乳 | だいこんとにんじんのみそ汁<br>たらのゆず香揚げ<br>ほうれん草のごま和え<br>オレンジゼリー | | | | 762 | 28.0 |
| | | | テーマは「冬の日本食」です。 | | | | | | | |
| 11 | 水 | | ごはん | 牛乳 | 高野豆腐のそぼろごはん<br>すいとん<br>白ごまつくね | 米 なたね油 さとう すいとん ごま でんぷん | 牛乳 凍りどうふ ぶた肉 とり肉 油揚げ | にんじん ながねぎ だいこん はくさい こまつな たまねぎ | 847 | 32.0 |
| 12 | 木 | | 蒸し中華めん | 牛乳 | もやしそば<br>春巻<br>ごぼうサラダ | 中華めん さとう な たね油 でんぷん 小麦粉 ドレッシング ごま油 | 牛乳 ぶた肉 | にんじん もやし ながねぎ にら にんにく しょうが ごぼう とうもろこし | 831 | 26.2 |
| 13 | 金 | ○ | チキンライス | 牛乳 | ふわとろオムライス<br>ウインナーと白菜のスープ<br>彩りソテー | 米 大豆油 なたね油 | 牛乳 とり肉 たまご 脱脂粉乳 ソーセージ ベーコン | トマト にんじん たまねぎ はくさい キャベツ とうもろこし | 799 | 25.0 |
| 16 | 月 | ○ | はちみつパン | 牛乳 | 冬野菜のクリームスープ<br>コーンフライ<br>ほうれんそうとベーコンのソテー | パン じゃがいも なたね油 小麦粉 ラード パン粉 はちみつ | 牛乳 とり肉 脱脂粉乳 ベーコン | にんじん たまねぎ はくさい ブロッコリー とうもろこし ほうれんそう | 827 | 27.9 |
| | | | 南中学校生徒が考えた献立 | | | 米 なたね油 ごま油 トック ドレッシング さとう 水あめ | 牛乳 ぶた肉 とり肉 わかめ 豆乳 | にんじん キムチ ながねぎ ピーマン たまねぎ えのきだけ こまつな 切干大根 あんず もも | | |
| 17 | 火 | ○ | ごはん | 牛乳 | キムチチャーハン<br>トック入りスープ<br>切り干し大根の中華サラダ<br>フルーツ杏仁プリン | | | | 758 | 23.9 |
| | | | テーマは「本場の味をもとめて ザ キムチチャーハン」 | | | | | | | |
| 18 | 水 | | ごはん | 牛乳 | ごまみそ汁<br>さんまのしょうが煮<br>厚揚げのピリ辛炒め | 米 じゃがいも ごま なたね油 さとう | 牛乳 大豆 みそ さんま 厚揚げ ぶた肉 | にんじん だいこん ながねぎ ほうれんそう しょうが たまねぎ にら にんにく | 755 | 26.4 |
| 19 | 木 | | 地粉うどん | 牛乳 | かしわうどん<br>いかのかりんあげ<br>りんご | うどん なたね油 さとう でんぷん | 牛乳 とり肉 油揚げ かまぼこ いか | にんじん ほうれんそう ながねぎ りんご | 752 | 32.9 |
| 20 | 金 | ○ | キャロットピラフ | 牛乳 | オニオンスープ<br>クリスピーチキン<br>ブロッコリーと根菜のサラダ<br>米粉のクリスマスケーキ(チョコ) | 米 オリーブ油 パン粉 米粉 なたね油 ドレッシング さとう ココア 加工油脂 ごま 大豆油 | 牛乳 とり肉 ベーコン 豆乳 | にんじん とうもろこし たまねぎ パセリ ブロッコリー だいこん | 858 | 24.7 |

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、マカダミアナッツ、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、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。**

| 次回給食費口座引落日のご案内 | |
|---|---|
| 対象給食月 | 口座振替日 |
| 12月分 | 12月2日(月) |
| 1月分 | 1月6日(月) |

・口座へのご入金は、振替前日までにお願いいたします。
・給食の提供を希望しない場合は、学校を通じて学校給食休止申請書を提出してください。
詳しくは、学校にお問合せください。

←献立日誌のページ
食品一覧表のページ→

川口市公式ＬＩＮＥ
学校給食についての情報も配信します。
登録はこちらから

## １２月１０日から１６日は「北朝鮮人権侵害問題啓発週間」です

１９７０年代から１９８０年代にかけて、北朝鮮が多くの日本人をらちしました。
「らち」は本人がのぞまないのに連れ去ることです。川口市にも、
北朝鮮にらちされたまま、家族のもとへかえってこられていない方がいます。

拉致問題の解決は市民の願いです

**拉致問題の動画チャンネルがあります。**
YouTube公式動画チャンネルでは、アニメ「めぐみ」や
拉致被害者御家族のメッセージ動画などを配信しています。
YouTube https://www.youtube.com/c/rachitaichannel

**電子図書館もご利用ください。**
『らちもんだいたいさくほんぶ電子図書館』
https://web.d-library.jp/rachitai/

問合せ・・川口市福祉総務課(048-259-7929)