



♡毎月19日は食育の日です♡

令和5年
12月

学校給食共同献立表

川口市教育委員会
川口市立青木中央小学校

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	金	バターコッペ	牛乳	ホワイトシチュー ほうれんそうのソテー	パン じゃがいも なたね油 小麦粉 ラード オリーブ油	牛乳 ぶた肉 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん ほうれんそう どうもろこし にんにく	605	22.7
メニューコンクール給食 『栄養満点！たくさん食べて冬の寒さを乗り切ろう!!』 6-4 木村心音さん									
4	月	かぶの葉じゃ ごぼはん	牛乳	ぶりの野菜あんかけ きのこのみそ汁 さつまいもむしパン	米 なたね油 ごま でんぶん さとう 小麦粉 さつまいも	牛乳 ちりめんじゃこ ぶり みそ	かぶ たまねぎ にんじん ピーマン しょうが ぶなしめじ しいたけ	661	24.2
5	火	ホット中華めん	牛乳	もやしラーメン てり焼きまん	中華めん なたね油 ごま油 小麦粉 さとう	牛乳 ぶた肉 とり肉	にんじん たまねぎ もやし ほうれんそう	581	24.2
6	水	ごはん	牛乳	ちくぜん煮 白菜のみそ汁 エコふりかけ	米 さとう なたね油 ごま	牛乳 とり肉 油揚げ わかめ みそ かつお節	にんじん ごぼう たけのこ しいたけ ほうき	597	25.3
7	木	ごはん	牛乳	四川どうふ フルーツカクテル	米 なたね油 さとう でんぶん ごま油 水あめ	牛乳 どうふ ぶた肉	しょうが にんじん たけのこ ながねぎ にんにく しいたけ しょうがももりんご ぶどう レモン ナタデココ	626	24.9
8	金	コッペパン	牛乳	揚げパン(グラニュー糖) ポトフ みかん	パン なたね油 さとう じゃがいも	牛乳 ぶた肉 ソーセージ	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ みかん	598	23.9
11	月	麦ごはん	牛乳	カレーライス 野菜サラダ	米 麦 じゃがいも なたね 油 小麦粉 ラード さとう	牛乳 ぶた肉 チーズ 脱脂粉乳 わかめ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ きゅうり どうもろこし	633	19.3
12	火	地粉うどん	牛乳	肉なんばん カリコリ揚げ	うどん なたね油 さとう でんぶん ごま 小麦粉	牛乳 ぶた肉 ハム ちりめんじゃこ たまご	にんじん ほうき ながねぎ ごぼう	588	22.8
13	水	キムチ チャーハン	牛乳	トック 花みかん	米 なたね油 ごま油 トック 植物油 水あめ	牛乳 とり肉 ぶた肉 たまご	にんじん キムチ ピーマン キャベツ しいたけ みかん	574	20.2
14	木	ごはん	牛乳	じゃがいものそぼろあんかけ 豚汁	米 じゃがいも なたね油 さとう でんぶん	牛乳 とり肉 ぶた肉 どうふ みそ	たまねぎ にんじん しいたけ だいこん ごぼう ながねぎ	681	22.3
15	金	子供パン	牛乳	ハンバーグデミグラスソース ペイザンヌスープ	パン なたね油 じゃがいも ラード	牛乳 とり肉 ソーセージ	たまねぎ マッシュルーム にんじん かぶ キャベツ	605	24.4
18	月	くわいごはん	牛乳	ししゃもの立田揚げ かきたま汁	米 もち米 なたね油 でんぶん	牛乳 とり肉 ししゃも たまご	にんじん ぶなしめじ かわい ながねぎ ほうれんそう たまねぎ しょうが	575	22.5
19	火	ホット中華めん	牛乳	みそラーメン 春巻 りんご	中華めん なたね油 ごま油 小麦粉	牛乳 ぶた肉 みそ	にんじん もやし ながねぎ にんにく りんご	717	26.4
20	水	チキンライス	牛乳	かぼちゃのクリームスープ ◎チョコレートケーキ (代替食 米粉のチョコレートケーキ)	米 なたね油 オリーブ油 小麦粉 チョコレート (さとう)(米粉)(ココア) (植物油)	牛乳 とり肉 ベーコン 乳製品(豆乳)	たまねぎ にんじん マッシュルーム かぼちゃ	635	21.3

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。

・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。

・◎印がついている献立について、食物アレルギーのある児童のうち代替食を希望する方には、代替食を提供します。それぞれの主な食品は下線、代替食品は括弧書きで表記します。

・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。

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(木)
2月分	1月31日(水)

・口座へのご入金、振替前日までをお願いいたします。
・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、北朝鮮が多くの人を拉致しました。「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)