



きゅうしょくよていこんだてひょう



～今月の給食目標：かぜに負けない食事をしよう～

令和6年度

安中市立安中中学校 (給食回数15回)

日 曜日	主 食	の み 物	主 菜・副 菜・デ ザート	き い ろ		あ か		み ど り		1人分 [kcal]	たん ぱ く 質 [g]	脂 質 [g]	食 塩 相当 量 [g]
				な つ や ち か ら に な る	ち や に く に な る	か ら だ の ち よ う し を と ど の え る							
						色 の こ い や さ い	そ の ほ か の や さ い・く だ も の						
2月	ハンズパン	ぎゅうにゅう	トマトなベ ツナサラダ	ハンズパン じゃがいも さんおんとう	ぎゅうにゅう はたてが とりにく ツナ	20%コ ー にんじん	キャベツ ほんしめじ たまねぎ きゅうり レモンかじゅう		597	27.2	21.4	2.6	
3火	ポークカレー (ごはん)	ジョア ブ レーン	海藻サラダ	ごはん じゃがいも サラダあぶら さんおんとう	ジョア ぶたにく なまクリーム ぎゅうにゅう かいそう	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	レモンかじゅう	615	20.9	12.5	2.3	
4水	みそラーメン ミニ肉まん	ぎゅう にゅう	韓国風のりサラダ	ちゅうかめん サラダあぶら さんおんとう こまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ なると やきぶた のり	にんじん にら	ねぎ もやし コーン きゅうり キャベツ		600	27.9	16.8	3.8	
5木	ごはん	ぎゅう にゅう	いわしのしょうが煮 おかかあえ さつま汁 ぶりかけ	ごはん さつまいも サラダあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく いわし ぶたにく とうふ	チンゲンサイ にんじん	キャベツ もやし だいご しょうが こんにゃく		580	26.1	15.3	2.7	
6金	麦ごはん	ぎゅう にゅう	カルピススープ 野菜の中華あえ	むぎごはん こまあぶら さんおんとう こま	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん にら	はくさいキムチ ほししいたけ たまねぎ きゅうり しょうが		616	20.5	20.7	3.0	
9月	きなこあげパン	ぎゅう にゅう	ワンタンスープ こんぶサラダ	ツイストパン サラダあぶら さんおんとう ワンタ ン こまあぶら	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく なると きわかめ ツナ	にんじん にら	きゅうり キャベツ しょうが もやし はくさい		655	28.1	24.8	3.2	
10火	ごはん	ジョア ストロ ベリー	マーボーじゃがいも ごまマヨネーズあえ	ごはん じゃがいも サラダあぶら こまあぶら さんおんとう かたくり ノンエッグマヨネーズ すりこま	ジョア ぶたにく いとこまほこ	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ えだまめ しょうが にんにく しょうが	とうもろこし キャベツ	635	20.5	17.2	1.6	
11水	コッペパン カレーうどん	ぎゅう にゅう	ひじきサラダ いちごジャム	コッペパン うどん じゃがいも サラダあぶら さんおんとう ノンエッグマヨネーズ いちごジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき	にんじん	ねぎ たまねぎ きゅうり キャベツ		587	22.1	23.0	3.2	
12木	ごはん	ぎゅう にゅう	豚肉の炒めもの(ビビンバの具) ナムル(ビビンバの具) わかめの辛味スープ	ごはん こま こまあぶら さんおんとう	ぎゅうにゅう わかめ とうふ ぶたにく	にら こまつな にんじん	もやし たまねぎ しょうが にんにく ねぎ	たけのこ しらたき ごぼう	576	23.3	18.5	2.5	
13金	ごはん	ぎゅう にゅう	さばのみそ煮 おひたし いなか汁	ごはん こま じゃがいも	ぎゅうにゅう さば とうふ	こまつな にんじん	もやし キャベツ だいご ごぼう しょうが	こんにゃく	621	25.9	20.0	2.3	
16月	こめっこパン パペロンチーノ	ぎゅう にゅう	シーザーサラダ	こめっこパン スパッティアー オリーフオイル クルトン シーザードレッシング	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ	にんじん ピーマン あかピーマン	にんにく たまねぎ キャベツ しめじ きゅうり		628	24.0	24.2	2.5	
17火	わかめごはん	ぎゅう にゅう	にくじゃが こまつなサラダ	ごはん じゃがいも さんおんとう サラダあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ なまあげ ツナ	にんじん こまつな	たまねぎ えだまめ しらたき きゅうり キャベツ レモンかじゅう		616	25.3	21.5	2.5	
18水	バーカーハウス	ぎゅう にゅう	フィレオチキン グリーンサラダ ミネストローネ	バーカーハウス サラダあぶら さんおんとう マカロニ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン だいず	パセリ にんじん トマト	きゅうり キャベツ にんにく たまねぎ えだまめ	セロリ コーン	606	27.8	22.0	2.9	
19木	ごはん	ぎゅう にゅう	ハンバーグのおろしソース マカロニサラダ えのきと豆腐のみそ汁	ごはん さんおんとう マカロニ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ	にんじん	たまねぎ だいご にんにく キャベツ きゅうり	えのきたけ しょうが	669	25.9	23.5	2.6	
20金	クリスマス カレーピラフ	ぎゅう にゅう	チキンとマッシュルームのドリア風 ブロッコリーサラダ クリスマスケーキ	ごはん バター ノンエッグマヨネーズ サラダあぶら ケーキ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく 生クリーム ハム	にんじん パセリ 20%コ ー	たまねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ とうもろこし		702	27.6	25.7	2.6	

※材料の都合により献立を変更することがあります。

12月分の給食費の引き落としは、12月25日(水)です。口座の確認をお願いします。

今月の地場産物(太字)



安中米
JA: **ブロッコリー**、上州ねぎ、長ねぎ
安総: はくさいキムチ

平均値	620	24.9	20.5	2.7
目標量	650	27.5	18.5	2.0



イエス・キリストの誕生を祝うキリスト教の行事。日本では宗教に関係なく、チキンやケーキを食べたり、プレゼントを交換したりと楽しいイベントになっていますが、ヨーロッパでは重要な行事に位置付けられ、伝統的なクリスマス料理でお祝いします。クリスマス前はワクワクした気持ちになりますね。12月20日は「クリスマスメニュー」です。楽しみにしててくださいね♪

正しい手の洗い方を確認しよう

