



12月 予定献立表 (15回)



日	曜日	献立名 ★は、かみかみメニューです。	材 料 名						エネルギー [kcal]	たんぱく質 [g]	脂質 [g]	食塩 [g]
			1群 魚 肉 卵 豆、豆製品	2群 牛乳 乳製品 小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類 いも類 砂糖	6群 油脂				
1	金	★麦ごはん ★地場産メニュー★	鯖 みそ 豚肉 豆腐	牛乳	こまつな にんじん	もやしだいこん こんにゃく ごぼう 上州ねぎ	麦ごはん 砂糖 さといも	ごま 油	845	35.7	30.0	2.9
4	月	秋間の梅がら揚げパン ★揚げパン★	ベーコン ツナ	牛乳	かぼちゃ パプリカ パセリ 小松菜	たまねぎ きゅうり キャベツ レモン 秋間の梅	パン 砂糖 じゃがいも ゼリー	油 炒め油	807	26.1	25.5	3.1
5	火	★麦ごはん	豆腐 豚肉 味噌	牛乳	にんじん ピーマン かぶ 青菜	しょうが にんにく しいたけ もやし 上州ねぎ	麦ごはん 砂糖 片栗粉	ごま 油	801	29.5	21.0	2.6
6	水	ミニクワッサン ★応援メニュー★	豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ	パン 砂糖 スパゲッティ	油 炒め油	801	28.4	34.3	2.6
7	木	上州かみなりごはん	鶏肉 ホタテ 鶏つみれ	牛乳 昆布 ヨーグルト	にんじん	はくさい しめじ たまねぎ きゅうり 下仁田ねぎ	ごはん 砂糖 じゃがいも もち	ごま油 ごま	799	31.3	15.9	2.7
8	金	★発芽玄米ごはん	鶏肉 ハム	牛乳 生クリーム	にんじん ブロッコリー	生姜 にんにく たまねぎ きゅうり カリフラワー	発芽玄米 ごはん じゃがいも 砂糖	油 炒め油	806	24.5	27.6	2.6
11	月	コッペパン チョコチップ&ホワイト ★小魚サラダ	鶏肉	牛乳 生クリーム 小魚	にんじん ほうれんそう こまつな	たまねぎ コーン キャベツ	パン 砂糖 さつまいも	ごま油 ごま	819	33.7	27.0	2.6
12	火	★発芽玄米ごはん ★地場産メニュー★	豚もも肉	牛乳 生クリーム	にんじん トマト	たまねぎ しめじ マッシュルーム にんにく だいこん きゅうり 秋間の梅	発芽玄米ごはん じゃがいも 砂糖	サラダ油 バター ごま	805	24.9	25.0	2.8
13	水	けんちんうどん (P.うどん) ★アーモンドサラダ さつまいも	鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん	ごぼう だいこん キャベツきゅうり 上州ねぎ	うどん 砂糖 さといも さつまいも	油 アーモンド 炒め油	816	26.0	26.4	2.9
14	木	ごはん ★北海道★	鮭 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	パプリカ ピーマン にんじん	キャベツ しいたけ しめじたまねぎ じゃがいも にんにく しょうが 下仁田ねぎ 上州ねぎ	麦ごはん 砂糖 片栗粉 じゃがいも	バター	799	30.6	17.1	2.4
15	金	ごはん ★群馬県★	豚肉	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう たまねぎ しめじだいこん 生姜 もやしこんにゃく 上州ねぎ	麦ごはん 砂糖 じゃがいも ずいとん	油 ごま バター	805	26.1	22.0	2.5
18	月	背割りパン ★はさんで食べよう★	ほたて貝 鶏肉 ウィンナー	牛乳 生クリーム	ブロッコリー にんじん トマト	キャベツしめじ みかん もも 洋梨 りんご パイン	パン	炒め油	801	31.3	32.8	3.0
19	火	★麦ごはん ★韓国★	鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん にら	白菜 大根 生姜 にんにく きゅうり みかん 下仁田ねぎ	麦ごはん ビーフン	バター	809	30.4	22.8	2.5
20	水	食パン スライスチーズ ★クリスマスメニュー★	ちくわ ウィンナー ツナ	牛乳 昆布 チーズ	にんじん	だいこん きゅうり キャベツ たまねぎ こんにゃく	パン 砂糖 じゃがいも	炒め油	837	39.9	39.8	3.1
21	木	ピタパン ★クリスマスメニュー★	鶏肉 ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん かぼちゃ パセリ	キャベツ きゅうり	小麦粉 砂糖	油 炒め油 ケーキ	829	28.2	42.4	2.4

※食材料購入の都合により献立に変更が生じる場合もあります。

※給食費無料化対象外の人の給食費引き落としは12月25日(月)です。

※安中市内産食材を使用しています。
ごはん・上州ねぎ・下仁田ねぎ・小松菜 梅 (太字)が、
JA・安中総合学園高校・秋間梅林 から届きます。

期間平均	812	29.8	27.3	2.7
基準値	830	34.0	23.5	2.5

★★学校HPIに給食を紹介しています★★

幸運を呼び込む冬至の食べ物

今年の冬至は
12月22日です。

給食でもかぼちゃ料理を
取り入れてあります。

今年もお世話になりました。
来年もどうぞよろしく

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」(冬が終わり、春になること)とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

ん のつく食べ物を食べると、幸運になるという言い伝えもあります。

かぼちゃ (なんきん) ん ん ん ん ん ん ん ん ん