

日	曜日	しゅしょく	のみもの	おかず (しゅさい・ふくさい)	3つの食品群			「エネルギー」	たんぱく質	しじつ「g」	えんぶん「g」	
					きいろ	あか	みどり					
					ちから・たいおん力や体温に なるもの	からだを つくるもの	からだのちょうしをよくするもの 緑黄色野菜 その他の野菜果物					
2	月	シュガーあげパン		ラビオリスープ ブロッコリーのサラダ	パン だいすゆ グラニューとう ラビオリ ドレッシング	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ ちくわ	にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ	707	25.0	29.8	2.5
3	火	ごはん	(フレイッシュ) シリアル	チキンカレー だいこんサラダ	ごはん さとう じゃがいも サラダあぶら オリーブゆ	ショア とりにく ツナ	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく だいこん きゅうり	558	22.1	11.4	2.6
4	水	みそラーメン		ミニちゅうかまん(セレクト) ごぼうサラダ	めん サラダあぶら ごまあぶら マヨネーズ	ぶたにく わかめ なると ぎゅうにゅう	にんじん にら	ねぎ もやし コーン ごぼう キャベツ きゅうり	575	24.5	20.8	3.1
5	木	ごはん		ぎんじゃけみそメンチカツ とんじる おかかあえ	ごはん だいすゆ さといも こんにゃく サラダあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ はくさい きゅうり もやし	626	24.1	23.1	2.4
6	金	ごはん	コーン ミルク	コンソメスープ ハンバーグのきのこソース	ごはん じゃがいも バター さとう	ぎゅうにゅう クリーム	にんじん	キャベツ たまねぎ コーン しめじ えのきたけ マッシュルーム	569	19.2	13.1	2.1
9	月	コッペパン		ようふうおでん シーザーサラダ きなこクリーム	パン じゃがいも こんにゃく さとう クルトン ドレッシング	ショア ちくわ ウイナー ツナ	にんじん	だいこん キャベツ きゅうり	606	22.1	20.7	3.0
10	火	ごはん		にくじゃが ごまあえ やさしいりかけ	ごはん ごま じゃがいも しらたき さとう サラダあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん	たまねぎ チンゲンサイ キャベツ もやし	590	24.3	19.0	1.9
11	水	スパゲッティ ミートソース		りんごのタルト キャベツサラダ	スパゲッティ オリーブゆ サラダあぶら ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく じゃこ	にんじん ピーマン	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	585	23.3	26.2	1.6
12	木	ごはん		かきたまじる ホイコーロー ぎょうざ1つ	ごはん かたくりこ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう たまご とうふ ぶたにく とりにく	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ほししいたけ しょうが ねぎ にんにく キャベツ	554	24.0	16.5	2.0
13	金	わかめごはん		さといものそぼろに ひじきサラダ	ごはん さといも こんにゃく さとう かたくりこ マヨネーズ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく ひじき チーズ	にんじん	えだまめ キャベツ きゅうり	597	22.2	21.9	3.0
16	月	こめっこぱん		クリームシチュー イタリアンサラダ	パン じゃがいも サラダあぶら さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ハム ひじき	にんじん グリーンピース	たまねぎ コーン もやし えだまめ	562	27.9	19.7	2.1
17	火	むぎごはん		カルビスープ かんこくふうのりサラダ	むぎごはん ごまあぶら さとう ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご のり	にんじん にら	はくさいキムチ だいこん ねぎ 干しいたけ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	610	21.3	21.1	2.3
18	水	パーカーハウス	(フルフレイッシュ) シリアル	しろみざかなのフライ ポトフ てづくりタルタルソース	パン だいすゆ じゃがいも マヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう ホキ ウイナー たまご	にんじん	たまねぎ キャベツ さやいんげん ほんしめじ	656	23.9	32.5	2.8
19	木	ごはん		ちくぜんに きりほしだいこんのごまあえ たらこふりかけ	ごはん さといも こんにゃく さとう ごま サラダあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ	にんじん こまつな	ごぼう だいこん きりほしだいこん キャベツ	575	24.6	13.5	2.1
20	金	クリスマスメニュー チキンライス		ほしのマカロニスープ もみのきのチキンカツ ミニロールケーキ	ごはん バター じゃがいも マカロニ サラダあぶら クリーム	とりにく ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ コーン キャベツ	693	28.0	23.1	2.8
								平均	604	23.8	20.8	2.4
								基準値	650	32.0 ~ 21.0	18.0 ~ 21.0	2.0

★太字で書かれた食材は安中市で採れた食材です。  
★給食費口座引き落とし日は、12月25日(水)です。  
★仕入れ等の都合により献立を変更することがあります。



毎月19日は「家族でいただきますの日」豊かな心を育み伝える場である「家族の食卓」の役割について改めて考えてみましょう。

2024年も残りわずかとなりました。これからクリスマスやおおみそかななどのさまざまな行事があるため、行事食を食べて食文化を楽しむためにも、体調をととのえて過ごしましょう。

### かぜをひいたら

**栄養** + **保温** + **安静**

くしゃみ、鼻水、鼻づまり、のどの痛み、発熱などのかぜの症状が出たら「栄養」、「保温」、「安静」に努めることが大切です。少量でも高栄養の食事を消化のよい調理法でとり、水分補給も忘れずに行いましょう。また、部屋は、暖かくして湿度を保ち、十分な睡眠をとって安静に過ごすことで早めに治せます。



給食の献立で「おいしい!」と好評なひじきサラダです。今月は12/13(金)にできます。

**材料 (4人分)**  
 乾燥ひじき 4.8g  
 しょうゆ 8g  
 砂糖 4g  
 水 8g  
 きゃべつ 140g  
 きゅうり 40g  
 サラダチーズ 28g  
 オリーブオイル 8g  
 酢 8g  
 砂糖 4g  
 レモン果汁 4g  
 塩 1.2g  
 こしょう 少々

**つくりかた**  
 ①ひじきはよく洗ってもどし、調味料で煮て冷ましておく。  
 ②ドレッシングを作り切った野菜(給食では茹でています)とチーズ、ひじきをあわせてできあがり♪