



# 12月 よていこんだてひょう



12月給食回数：15回

日	曜日	主食	のりもの	副食(おかず) 主菜・副菜・汁もの	きいろ		あか		みどり		I値 [kcal]	たんぱく [g]	しつ [g]	食塩 相当 [g]
					ねつやちからになる		ちやにくになる		からだのちようしをととのえる					
2	月	ココアあげパン	ぎゅうにゅう	ポトフ だいこんサラダ	たんすいかぶつ パン さとう じゃがいも	ししつ あぶら ドレッシング	たんぱくしつ ぶたにく ウィンナー ツナ	むきしつ ぎゅうにゅう	いろのこいやさい にんじん	そのほかのやさい・くだもの たまねぎ はくさい しめじ だいこん きゅうり	594	21.7	25.0	2.6
3	火	ごはん	ぎゅうにゅう	なまあげとぶたにくの みそいため パンサンスー みかん	ごはん さとう かたくりこ はるさめ	あぶら ごまあぶら	なまあげ ぶたにく みそ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	キャベツ たけのこ しいたけ じゅうしゅうねぎ しょうが にんにく きゅうり とうもろこし みかん	613	24.5	19.2	2.4
4	水	みそラーメン (パックめん) くろパン	ぎゅうにゅう	たくあんときゅうりの あまずあえ	ちゅうかめん パン さとう	あぶら ごま	ぶたにく なると	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	ねぎ もやし とうもろこし たくあん きゅうり	612	25.9	15.6	3.6
5	木	地場産こんだて ごはん	ぎゅうにゅう	ぶたキムチどんぐり ぎょうざ うめとチキンのサッパリサラダ	ごはん さとう かたくりこ	ごまあぶら ドレッシング	ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	しょうが にんにく もやし はくさい はくさいキ ムチ じゅうしゅうねぎ きゅうり キャベツ うめ	599	28.6	19.4	2.7
6	金	はつがげんまい ごはん	ジョア	ハヤシライス カラフルサラダ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら オリーブゆ	ぶたにく	ジョア ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん あかピーマン	しょうが にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし レモン	638	18.7	15.5	2.3
9	月	まるパン	ぎゅうにゅう	ハンバーグ・デミグラスソース イタリアンスープ コールスローサラダ	パン さとう パンこ	オリーブゆ	ベーコン たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり	591	27.6	24.8	3.3
10	火	ごはん	ぎゅうにゅう	あおさいりアジフライ とんじる さんしょくづけ	ごはん さといも	あぶら ごま	アジ ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ こんにやく きゅうり	585	25.0	19.8	2.4
11	水	トマトクリーム スパゲッティ ツイストパン	ぎゅうにゅう	まめのコロコロサラダ	スパゲッティ パン さとう さつまいも	オリーブゆ あぶら ごま ノンエッグマ ヨネース	とりにく たいす	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	とうもろこし たまねぎ えだまめ	622	26.3	24.4	2.3
12	木	わかめごはん	ぎゅうにゅう	さといもとなまあげのそぼろに てっこつサラダ	ごはん さといも さとう かたくりこ	ごま ごまあぶら	ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ ほししいたけ えだまめ きりぼしだいこん	603	25.3	20.0	2.8
13	金	はつがげんまい ごはん	ぎゅうにゅう	ポークカレー ツナサラダ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ レモン	631	22.9	20.6	2.4
16	月	こめっこばん みかんジャム	ぎゅうにゅう	きのことチキンの クリームシチュー こまつなサラダ	パン じゃがいも さとう	あぶら オリーブゆ	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ とうもろこし きゅうり キャベツ レモン	590	27.1	20.4	2.1
17	火	ごはん	ぎゅうにゅう	マーボーとうふ かんこくふうのりサラダ ヨーグルト	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ドレッシング	とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう のり ヨーグルト	にんじん ピーマン	しょうが にんにく じゅうしゅうねぎ たけのこ ほししいたけ キャベツ きゅうり	633	28.9	20.8	2.4
18	水	けんちんうどん ロールパン	ぎゅうにゅう	とりのてんぷら はくさいのおかかあえ	うどん さといも パン	あぶら	とりにく あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	じゅうしゅうねぎ ごぼう だいこん はくさい もやし	600	28.8	24.0	2.7
19	木	クリスマスこんだて チキンライス	ジョア	チキンとマッシュルームのドリア ふう コーンサラダ クリスマスデザート	ごはん さとう デザート	バター オリーブゆ	とりにく	ジョア ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	たまねぎ とうもろこし マッシュルーム キャベツ きゅうり	657	29.0	16.5	2.4
20	金	ごはん	ぎゅうにゅう	チキンカツ はくさいのコンソメスープ かぼちゃサラダ はちみつゆずゼリー	ごはん さとう ゼリー	あぶら ノンエッグマ ヨネース	とりにく ベーコン ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん かぼちゃ	たまねぎ はくさい とうもろこし キャベツ	669	21.8	23.7	2.1

★ 食材料購入等の都合により献立を変更する場合があります。

★ 太字の食材は安中市産です。

月平均

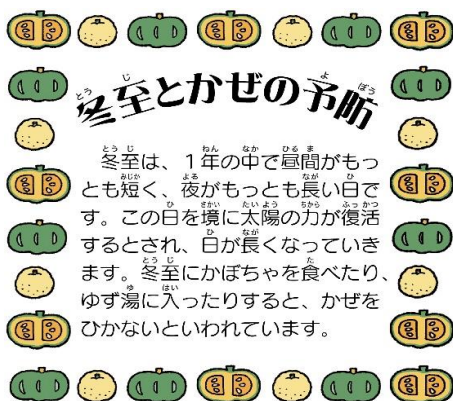
★ 《給食費について》12月の引き落とし日は**12月25日(水)**です。口座の確認をお願いします。

基準値

616 25.5 20.6 2.6  
650 27.5 18.5 2.0

## 12月5日は地場産献立です

5日は、安中市産の食材をたくさん使った給食です。安中総合学園高校の生徒さんが特別に安中市の小・中学校のために「はくさいキムチ」を作ってくれました。そして、安中市が特産の上州ねぎもたっぷり使って作ります。秋間梅林で収穫・加工された梅を使ったサラダもあります。地元の恵みをたっぷり使った給食です。感謝しておいしくいただきますよ！



## 保護者の方へお願い

給食当番の児童のエプロンですが、体の大きさに合っていない・結びひもが長すぎる・ひもがないなど、着るのに困っている様子を見かけます。冬休み中に、体に合った大きさのエプロンかどうか、ひもが長すぎる場合は調節し、ひもがない場合はひもをつけるなどしていただくと助かります。長すぎるひもは踏んで転んでしまう場合もあり、とても危険です。なにかと忙しい年末年始ですが、ぜひ一度、お子さんのエプロンのチェックをお願いします。

## ふゆやさい 冬野菜レンジャー参上

