



# 12がつのこんだてひょう



日	曜日	パン・ごはん	の もの	おかず	しょくひんのはたらき			えいようか	
					き:ねつやちからになる	あか:ちやくになる	みどり:からだのちようしを ととのえる		
1	金	げんきパワーどん		さつまじる <b>前高連携献立</b> みかん	むぎごはん さつまいも さとう あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう とりく ぶたにく あつあげ みそ	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく ねぎ はくさい しめじ ごぼう だいこん こんにやく みかん	621 23.8 1.9
4	月	きなこあげパン		ちくわサラダ ワンタンスープ	パン ワンタン さとう あぶら ごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ きなこ みそ チーズ	にんじん にら	きゅうり しょうが ねぎ もやし キャベツ	643 22.1 2.8
5	火	むぎごはん		さばのしおやき きりぼしだいこんのもの いなかじる	むぎごはん じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう さば あつあげ あぶらあげ みそ	にんじん	きりぼしだいこん ほししいたけ ごぼう だいこん こんにやく	691 30.9 2.4
6	水	ミルクパン		うみのさちペンネクリームに はなやさいサラダ オレンジ	パン ペンネ こむぎご さとう オリーブオイル マヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン いか えび あさり なまクリーム	にんじん ブロッコリー	たまねぎ にんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし オレンジ	620 23.7 1.9
7	木	むぎごはん		きのこストロガノフ わかめサラダ <b>前高連携献立</b>	むぎごはん あぶら バター さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム わかめ	にんじん	しょうが にんにく キャベツ きゅうり エリンギ しめじ クリンピース とうもろこし マッシュルーム	647 23.7 2.5
8	金	いりこなめし		さんまのもみじに けんぎききんぴら もずくのみそじる <b>だるまランチ</b>	ごはん じゃがいも さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく さんま くわわかめ もずく あつあげ みそ いりこ	にんじん	ごぼう はくさい こんにやく	629 23.9 3.6
11	月	こめっこぼん		おつきりこみ だいがくいも	パン おつきりこみめん さといも あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん ほうれんそう	しめじ ねぎ だいこん ごぼう みかん	673 21.1 2.7
12	火	むぎごはん		いわしのみぞれに ごもくまめ きのこのたまごとじじる	むぎごはん でんぶん さとう あぶら	ぎゅうにゅう いわし さつまあげ あぶらあげ だいたい とうふ たまご	にんじん	ごぼう ねぎ しめじ えのきたけ ほししいたけ こんにやく	594 26.6 1.8
13	水	ソフトフランスパン		チリコンカン フランクフルト ABCスープ	パン じゃがいも マカロニ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいたい ベーコン フランクフルト	にんじん トマト パセリ あおピーマン	たまねぎ にんにく キャベツ	591 25.2 3.4
14	木	むぎごはん		ぶたキムチ はるさめスープ オレンジ	むぎごはん さとう でんぶん はるさめ ごまあぶら あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりく	にんじん にら	たまねぎ はくさい キムチ とうもろこし しらたき オレンジ	597 22.4 2.4
15	金	むぎごはん		さばのなんぶやき はりはりつけあえ けんちんじる	むぎごはん さといも ごまあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう さば ぶたにく しおこんぶ とうふ	にんじん	キャベツ きゅうり たくあん だいこん ねぎ ごぼう ほししいたけ こんにやく	588 27.1 1.6
18	月	くろパン		ごもくみそラーメン やさしいはるまき みかん	パン ちゅうかめん あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう やきぶた なた はるまき	にんじん チンゲンサイ	もやし ねぎ とうもろこし みかん	625 21.7 2.9
19	火	こうやどうふいり かしわどん		ごまじる <b>だるまランチ</b> りんご	むぎごはん さといも あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりく こうやどうふ とうふ みそ	にんじん さやえんどう	たまねぎ ごぼう ねぎ ほししいたけ だいこん しらたき りんご こんにやく	604 23.6 1.9
20	水	バターロール		とうにゅうトマトクリームスパゲッティ たまごスープ	パン スパゲッティ バター でんぶん	ぎゅうにゅう ベーコン えび とうにゅう チーズ わかめ たまご なまクリーム	にんじん こまつな パセリ	たまねぎ にんにく しめじ	664 25.2 2.8
21	木	むぎごはん		かつおフライ かぶのうめかおりあえ こしねじる	むぎごはん さといも あぶら さとう こむぎご パンこ	ぎゅうにゅう かつお ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	にんじん	かぶ キャベツ ごぼう しめじ ねぎ きゅうり ねりうめ こんにやく	634 23.6 2.7
22	金	ごまごはん		さけのゆずふうみやき こまつなごまあえ とうじじる <b>前高連携献立</b>	ごはん さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう さけ とりく とうふ みそ	にんじん こまつな かぼちゃ	キャベツ もやし だいこん ねぎ こんにやく ゆずかじゅう	586 29.1 2.3
25	月	クリームサンド		ミックスサラダ ミネストローネ	パン じゃがいも あぶら バター さとう マカロニ	ぎゅうにゅう なまクリーム ベーコン チーズ ひよこまめ	にんじん トマト パセリ	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし セロリー みかん	628 16.1 2.2

☆食材の都合により、献立を変更することがあります。あらかじめご了承ください。  
★栄養価の基準値は、エネルギー 640kcal たんぱく質 24g 食塩相当量 2.5g です。  
1ヶ月を通して、栄養価が基準値の±10%の範囲になるように、献立を立てています。

平均 エネルギー たんぱく質 食塩相当量  
626kcal 23.9g 2.5g

♪ 今月の予定 ♪  
1日(金) 前橋高崎連携献立から **さつま汁**  
さつま芋の入ったすし甘めのみそ汁  
7日(木) 前橋高崎連携献立から **きのこストロガノフ**  
県内産の豚肉ときのこがたっぷり入った煮込み料理  
8日(金) だるまランチから **剣崎きんぴら**  
剣崎という地名にかけて具材を剣の形のように切ったきんぴら  
19日(火) だるまランチから **ごま汁**  
すりごまを加えてコクがアップ根菜がたくさん入ったみそ汁  
22日(金) 冬至献立  
鮭のゆず風味焼き ゆず果汁を仕上げにかけてさっぱりとした一品  
とうじじる **冬至汁** かぼちゃの入ったみそ汁です  
25日(月) 2学期終業式  
クリスマス献立 **クリームサンド**  
給食室で背割りコッパンに生クリームをひとつずつしぼってつくります!



今月の給食目標  
手をきれいに洗おう

★今月の高崎産・群馬県産の食材★  
キャベツ・きゅうり・はくさい・こまつな・ほうれんそう  
チンゲンサイ・だいこん・さといも・もやし・しめじ・りんご

こんにやくいもは、名前の通り、いも類なので、  
「黄色の仲間」に分類されますが、こんにやくに加工されると、  
食物繊維たっぷりの「みどりの仲間」に変身します。

12月の給食費の引き落とし日は、12月25日(月) 4,630円です。