



12がつのこんだてひょう



日	曜日	パン・ごはん	のみのもの	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:ちやにくなる	みどり:からだのちようしをとのえる		
3	月	とりそぼろごはん NEW		しおみ しらたま みかん	ごはん だんぷん しらたま さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく たまご しおこんぶ	にんじん こまつな	しょうが グリンピース キャベツ きゅうり ほししいたけ みかん	エネルギー たんぱく質 食塩相当量
4	火	ソフトフランスパン マーガリン		とりにくのトマトに ごぼうサラダ	パン さとう マヨネーズ あぶら マーガリン	ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ いんげんまめ あかいんげんまめ しろいんげんまめ	にんじん インゲン トマト	たまねぎ セロリー にんにく ごぼう キャベツ	598 21.8 2.3
5	水	むぎごはん		さけのねぎみそやき だいこんサラダ こしねじる	むぎごはん でんぷん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく さけ ツナ みそ あぶらあげ とうふ	にんじん	ねぎ しょうが だいこん きゅうり しめじ ごぼう こんにやく	581 30.9 2.1
6	木	きなこあげパン		だるコロサラダ だるまランチ えびだんごスープ	パン じゃがいも さとう さつまいも あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう きなこ チーズ ひよこまめ えびだんご ヨーグルト	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり もやし とうもろこし	642 21.1 2.3
7	金	とん たいかんだん こま豚体幹丼 NEW		チゲじる パナナ	むぎごはん でんぷん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく こうやどうふ とうふ みそ	にんじん こまつな にら	にんにく ほうさい キムチ だいこん ねぎ しょうが パナナ	611 25.8 2.4
10	月	むぎごはん		さばのみそに キャベツのごまあえ きのこのたまごとじじる	むぎごはん でんぷん さとう ごま	ぎゅうにゅう さば たまご あぶらあげ とうふ みそ	にんじん	キャベツ もやし えのきたけ しめじ ほししいたけ ねぎ	646 24.5 2.1
11	火	しょくパン いちごジャム		やきハム・チーズ ミックスサラダ もりのきのこスープ	パン じゃがいも じょうしんに あぶら バター	ぎゅうにゅう とりにく ハム チーズ なまクリーム	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし マッシュルーム なめこ しめじ えのきたけ いちごジャム	592 24.8 2.8
12	水	むぎごはん		ポークカレー ツナサラダ	むぎごはん じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが もやし キャベツ レモンかじゅう おろしりんご	708 23.0 2.9
13	木	ミルクパン		おかめうどん だいがくいも	パン うどん さつまいも はちみつ さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく なると	にんじん チンゲンサイ	だいこん ほししいたけ ねぎ	645 19.6 2.2
14	金	ごはん		てづくりしっとりふりかけ やさいとあつあげのそぼろに かきたまじる	ごはん だんぷん じゃがいも さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにくに たまご しらす かつおぶし しおこんぶ あつあげ とうふ みそ	にんじん あおピーマン こまつな	しょうが たまねぎ ほししいたけ	605 28.6 2.3
17	月	にくどん		さつまじる 前高連携献立 りんご	むぎごはん さつまいも でんぷん さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ	にんじん インゲン	たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ りんご しらたき こんにやく	601 23.8 2.1
18	火	てづくり ココアむしパン		ごもくみそラーメン フルーツポンチ	こむぎこ ちゅうかめん あぶら ごまあぶら ゼリー	ぎゅうにゅう やきぶた なると	にんじん チンゲンサイ	もやし ねぎ とうもろこし パイナップル みかん	626 21.3 2.2
19	水	むぎごはん		さばのしおやき くわかめのきんぴら なめこのみそしる	むぎごはん さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう さば くわかめ ぶたにく とうふ みそ	にんじん	ごぼう だいこん ねぎ こんにやく なめこ	646 30.9 3.2
20	木	こめっこぱん		とうにゅうマトクリームスパゲッティ コールスローサラダ オレンジ	パン スパゲッティ さとう バター マヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン えび とうにゅう チーズ	にんじん こまつな トマト	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり とうもろこし オレンジ	627 26.1 2.4
21	金	冬至献立 ごまごはん		さけのゆずふうみやき 前高連携献立 ごもくまめ とうじじる	ごはん さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう さけ とりにく さつまあげ だいいず とうふ みそ	にんじん かぼちゃ	ごぼう だいこん ねぎ こんにやく ゆずかじゅう	580 30.6 2.3
25	火	クリスマス献立 クリームサンド		イタリアンサラダ ミネストローネ	パン じゃがいも マカロニ さとう あぶら バター	ぎゅうにゅう ベーコン セミドライソーセージ チーズ ひよこまめ なまクリーム	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり にんにく とうもろこし たまねぎ セロリー みかん	656 17.7 2.0

☆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 650kcal たんぱく質 25g 食塩相当量 2.0g 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。

♪ 今月の予定 ♪

6日(木) だるまランチからだるコロサラダ

ヨーグルトとマヨネーズを合わせたドレッシングと芋の相性がぴったり!

7日(金) **NEW** こま豚体幹丼

丈夫な骨と筋肉をつくるために必要なたんぱく質とカルシウムが
たっぷり入った中華丼です。元気アップ集会でも、紹介します。

21日(金) **冬至献立**

鮭のゆず風味焼き...仕上げに、ゆず果汁としょうゆだれをかける
ことでさっぱりと食べられます。

冬至汁...かぼちゃの入った少し甘めの具だくさんみそ汁です。

25日(火) 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ペパンにひとつずつ生クリーム
をしばってつくりまします。

平均 エネルギー たんぱく質 食塩相当量
623kcal 24.6g 2.4g

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 こまつな チンゲンサイ だいこん
はくさい にら ねぎ しめじ えのきたけ さといも 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(火) 4,630円です。