



# 12月 よていこんだてひょう



日	曜日	こんだてめい		あか	みどり		きいろ	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
		しゅしょく	デザート	ちやくをつくる	からだのちょうしをととのえる		ねつやちからになる				
					いろのこいやさい	そのたのやさい・くたもの					
毎日		はし・スプーン もってきてね									
2	月	ココアパン	マカロニグラタン アーモンドサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく なまクリーム	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン マカロニ バター さとう アーモンド オリーブゆ	689	27.1	27.9	2.6
3	火	ごはん	さばのみそに だいこんととりにくのうまに おひたし	ぎゅうにゅう さば とりにく なまあげ こんぶ	にんじん チンゲンサイ	だいこん こんにやく キャベツ もやし	ごはん さといも さとう ごま	669	29.6	20.8	2.8
4	水	せわりパン やきそば	フルーツのクリームあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく のり ホイップクリーム チーズ	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ もやし ほししいたけ みかん パイン ミックスフルーツ	パン ちゅうかめん あぶら	707	24.7	27.7	2.7
5	木	ごはん	あじのやくみソースかけ はるさめとコーンの ちゅうかスープ おかかあえ	ぎゅうにゅう あじ とりにく とうふ けずりぶし	にんじん にら チンゲンサイ	じょうしゅうねぎ しょうが たけのこ とうもろこし キャベツ もやし	ごはん あぶら さとう はるさめ ごまあぶら かたくりこ	583	25.7	15.8	2.2
6	金	ごはん	チキンカレー シーフードサラダ	ショア とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム かいそう いか えび	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく グリンピース キャベツ きゅうり レモン	ごはん じゃがいも あぶら さとう ドレッシング	589	20.3	13.7	2.8
9	月	くるパン ソフトチーズ	ポトフ こまつなサラダ	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく ウィンナー ツナ	にんじん ブロッコリー こまつな	たまねぎ キャベツ しめじ きゅうり レモン	パン じゃがいも オリーブゆ さとう	596	25.5	23.4	2.9
10	火	ごはん	ぶたどんのぐ ごまマヨネーズあえ りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく なると かまぼこ	こまつな	しょうが たまねぎ しらたき えだまめ キャベツ とうもろこし りんご	ごはん さとう ノンエッグマヨ ネーズ ごま	661	25.9	22.4	2.2
11	水	ごもくうどん (バックめん) ミニクロワッサン	かむかむあげ	ぎゅうにゅう とりにく だいず にぼし	にんじん こまつな	じょうしゅうねぎ ほししいたけ えのきたけ	うどん パン さつまいも かたくりこ ごま あぶら さとう	670	24.3	21.0	4.3
12	木	むぎごはん	マーボー豆腐 かんこくふうサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ のり	にんじん ピーマン	ながねぎ しょうが にんにく たけのこ ほししいたけ キャベツ きゅうり	むぎごはん あぶら さとう かたくりこ	634	26.5	19.2	2.3
13	金	ごはん ふりかけ	こがねに くきわかめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ ツナ くきわかめ みそ	にんじん	たまねぎ こんにやく たけのこ きゅうり キャベツ	ごはん じゃがいも さとう ごまあぶら	623	23.6	18.2	2.5
16	月	きなこあげパン	カレーワンタンスープ グリーンサラダ	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく	にんじん にら パセリ	たまねぎ もやし きゅうり キャベツ	パン あぶら さとう ワンタン ドレッシング	634	23.9	25.8	3.0
17	火	ごはん <b>スマイル給食</b>	ハンバーグのアップルソース とんじる こざかなサラダ	ぎゅうにゅう ルバーク とうふ ぶたにく みそ ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	だいこん ごぼう 上州ねぎ こんにやく キャベツ とうもろこし たまねぎ オレンジ	ごはん さといも あぶら ごまあぶら	613	23.2	14.9	2.4
18	水	ハンズパン ひじきスパゲッティ	ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ひじき あぶらあげ さつまあげ	にんじん ピーマン	ごぼう だいこん きゅうり キャベツ	パン 揚げッティ さとう あぶら ごまあぶら ドレッシング	641	24.9	22.6	2.4
19	木	ちゅうかまぜごはん	エビシウマイ わかめのからみスープ きりぼしだいこんのごまあえ	ぎゅうにゅう やきぶた わかめ なると みそ	ピーマン にんじん こまつな	にんにく しょうが 上州ねぎ ほししいたけ たけのこ もやし たま ねぎ きりぼしだいこん キャベツ	ごはん ごまあぶら さとう ごま	609	22.7	18.1	3.5
20	金	チキンライス <b>クリスマス&amp;冬至メニュー</b>	ほしのマカロニスープ かぼちゃサラダ セレクトケーキ (チョコ・ストロベリー)	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ハム	にんじん ピーマン かぼちゃ	たまねぎ とうもろこし キャベツ しめじ	ごはん あぶら マカロニ さとう ノンエッグマヨ ネーズ ケーキ	680	22.0	24.3	3.0
※食材料購入の都合により献立内容に多少の変更が生ずる場合もあります。								640	24.7	21.1	2.8
※12月の給食費の振替日は、 <b>12月25日(水)</b> になります。口座の確認をお願いします。								650	27.5	18.5	2.0

地場産食材 太字はJA碓氷安中 本字は安中総合学園高校

(平均値)

(基準値)

11月5日～11月15日の9日間で本年度2回目の『もりもり週間』を行いました。  
今回は前回以上に残食量が少なく、調理員さんより「今日はこれしかないよ!」という声も聞こえてきたほど、みんなよく食べてくれました。  
結果として2年生・3年生・4年生が9日間すべて完食でした。1年生・5年生・6年生も完食に近い残食量でしたので、秋間小全員に完食賞を渡したいくらいでした。9日間たくさん食べてくれてありがとうございます。  
インフルエンザ等も流行る時期ですので、もりもり食べてかぜに負けない丈夫な体をつくりましょう!



ふゆ やす しょう せい かつ

## 冬休みの食生活

た べ す ぎ や 夜 食 の と り す ぎ 、 不 規 則 な 食 生 活 に 気 を つ け よ う