



12月 よていこんだてひょう

給食前には、手をよく洗いましょう！

(給食日数：16日)
安中市立秋間小学校

日	曜日	しゅしょく	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	しゅさい・ぶくさい・デザート	ちやくをつくる	からだのちようしをととのえる		ねつやちからになる				
		毎日	はし・スプーン・ランチマットもってきてね			いろのこいやさい	そのたのやさしいくだもの					
1	木	ごはん		さばのみそに ごもくにまめ そくせきづけ	ぎゅうにゅう さば だいず ぶたにく さつまあげ こんぶ	にんじん	えだまめ こんにやく きゅうり はくさい! しょうが	ごはん さとう じゃがいも あぶら	698	32.1	25.5	2.6
2	金	むぎごはん		チキンカレー はなやさいサラダ	ショア とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム ハム	にんじん 7ローソク	たまねぎ しょうが にんにく カリフラワー きゅうり	むぎごはん じゃがいも あぶら オリーブゆ さとう ノンエッグマヨネーズ	608	19.6	17.0	2.5
5	月	きなこあげパン		ワンタンスープ コーンサラダ	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく なると	にんじん	はくさい じょうしゅうねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	パン あぶら さとう ワンタン ドレッシング	606	23.4	21.5	2.5
6	火	ピピンバごはん		ぎょうざスープ さんしょくナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	しょうが たけのこ しらたき ごぼう もやし	ごはん さとう ごまあぶら ごま	621	25.1	21.6	2.3
7	水	みそラーメン (パックめん) ロールパン		いそあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく やきぶた わかめ なると のり	にんじん にら こまつな	じょうしゅうねぎ もやし とうもろこし キャベツ	ちゅうかめん あぶら パン ごまあぶら	595	26.8	16.8	3.7
8	木	あきまのごはん	5年生が大切に育てたお米です	チキンのあきまのうめソース わかめのからみスープ あきまのうめおかかあえ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ とうふ かつおぶし	にら チンゲンサイ にんじん	しょうが たまねぎ じょうしゅうねぎ キャベツ もやし あきまのうめ	あきまのごはん あきまのうめジャム かたくりこ あぶら ごま ごまあぶら	591	25.9	17.9	3.3
9	金	ごはん		ぶたどんのぐ アーモンドあえ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく なると	チンゲンサイ にんじん	しょうが たまねぎ しらたき えだまめ はくさい! もやし みかん	ごはん さとう アーモンド	608	25.5	17.9	2.1
12	月	コッペパン みかんジャム		クラムチャウダー グリーンサラダ	ぎゅうにゅう ほたて ベーコン みそ	ピーマン パセリ	たまねぎ じょうしゅうねぎ きゅうり キャベツ	パン ジャム じゃがいも バター ドレッシング	595	23.0	22.5	2.5
13	火	わかめごはん		ぶたにくとだいずのみそに だいこんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ だいず みそ ツナ	にんじん	えだまめ ごぼう こんにやく しょうが だいこん きゅうり	ごはん じゃがいも さとう あぶら ドレッシング	600	25.9	19.2	2.8
14	水	バンズパン きのこスパゲッティ		フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン のり	にんじん あかピーマン	たまねぎ なましいだけ しめじ えのきたけ マッシュルーム にんにく きゅうり キャベツ	パン スパゲッティ オリーブゆ バター さとう	627	21.0	23.1	2.3
15	木	ごはん		ポークシュウマイ キムチチゲ かんこくナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	にんじん にら ほうれんそう	はくさいキムチ はくさい! だいこん じょうしゅうねぎ にんにく しょうが もやし	ごはん ごまあぶら	589	24.5	18.6	2.9
16	金	カレーピラフ		チキンとマッシュルームの ドリアふう チーズポテト	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく なまクリーム チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム	カレーピラフ あぶら じゃがいも	629	26.5	20.2	2.8
19	月	パーカーハウス		ハンバーグ・デミグラソース コンソメスープ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン	にんじん	たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり	パン さとう じゃがいも ドレッシング	631	25.8	26.6	3.9
20	火	むぎごはん		ハヤシライス こまつなサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム ツナ	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ レモン	むぎごはん じゃがいも あぶら オリーブゆ さとう	656	21.9	23.0	2.4
21	水	まるパン おきりこみ		みそこんにやく	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ	にんじん	じょうしゅうねぎ だいこん しめじ ほししいたけ こんにやく	パン おきりこみめん さといも さとう	615	25.0	14.7	4.4
22	木	ごはん	クリスマス&冬至メニュー	ほねつきチキン ほしのマカロニスープ かぼちゃサラダ クリスマスデザート	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ハム チーズ	にんじん かぼちゃ	たまねぎ キャベツ とうもろこし	ごはん あぶら マカロニ さとう ノンエッグマヨネーズ デザート	757	25.7	28.8	2.7

※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。

地場産食材 木字はJA碓氷安中 太字は安中総合学園高校

※12月分の給食費の引落日は、12月26日(月)になります。口座の確認をお願いします。

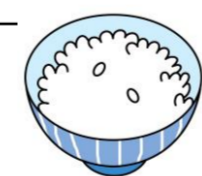
♪ 秋間小ホームページ、給食室のページもぜひご覧ください♪

(月平均)
(基準値)

650 27.5 18.5 2.0



12月8日は《秋間小スペシャル給食》の日です



12月8日の給食は地元・秋間で採れた食材をたくさんつけた給食となっています。

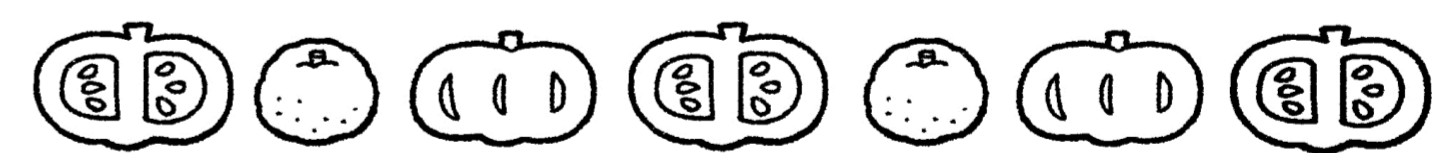
主食のごはんは、5年生が「秋間の米の会」の皆様のご指導のもと丁寧に育てた愛情たっぷりのお米です。今年も安中総合学園高校の生徒さんにも作業の支援をしてもらいました。

品種はコシヒカリで、毎年お米の品評会にも出品しているととてもおいしいブランド米です。

田植え、草取り、鎌を使った稲刈りと手作業での稲作を体験した子供たちは、その大変さや生産者の思いを実感していました。

また、主菜の「チキンのあきまのうめソース」に使われている梅ジャムと副菜の「あきまのうめおかかあえ」のかりかり梅は、秋間梅林で栽培・収穫・加工された梅です。

秋間産の食材を使った給食を通して、子供たちの地域を誇りに思う気持ちを



冬至とかせの予防

冬至は、1年の中で昼間も最も短く、夜が最も長い日です。この日を境に太陽の力が復活するとされ、日が長くなっていきます。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かせをひかないといわれています。

