

令和5年度



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：15日)
安中市立秋間小学校

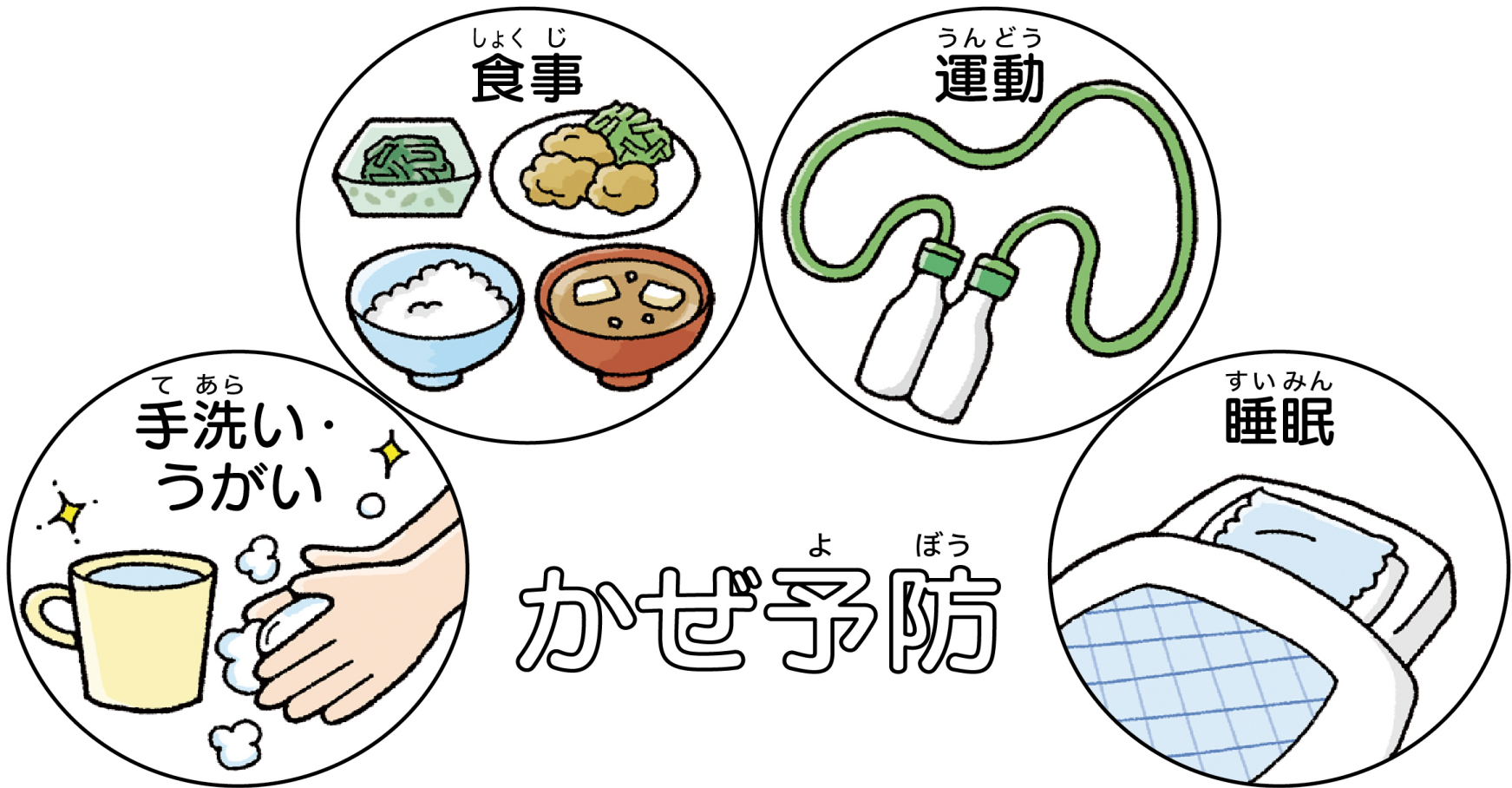
日	曜日	こんだてめい			あか	みどり		きいろ	エネルギー [kcal]	たんぱく質 [g]	しつ [g]	えんぶん [g]						
		しゅしょく	のみもの	しゅさい・ふくさい・デザート		からだのちょうしをととのえる												
						いろのこいやさい	そのたのやさいくだもの											
毎日		はし・スプーン・ランチマットもってきてね			ちやにくをつくる			ねつやちからになる										
1	金	ごはん	ぎゅうにゅう	いわしのうめに さといものそぼろに はくさいのあさづけ	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく なまあげ	にんじん	こんにゃく えだまめ はくさい きゅうり	ごはん さといも さとう かたくりこ	605	25.6	18.8	2.2						
4	月	ココアあげパン	ぎゅうにゅう	カレーワントンスープ グリーンサラダ	ぎゅうにゅう 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 ワントン ドレッシング	618	21.2	24.0	2.9						
5	火	ルーローファン	ぎゅうにゅう	わかめのからみスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ ヨーグルト	にら	にんにく しょうが なかなぎ ほししいたけ たまねぎ	ごはん ごまあぶら さとう ごま	663	25.5	27.2	2.3						
6	水	みそラーメン (バックめん) くろパン	ジョア	だいこんサラダ みかん	ジョア ぶたにく わかめ なると ツナ	にんじん にら	なかなぎ もやし とうもろこし だいこん きゅうり みかん	ちゅうかめん あぶら パン ドレッシング	647	26.2	10.4	3.5						
7	木	あきまのごはん	ぎゅうにゅう	チキンのあきまのうめソース ごじる あきまのうめおかかあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ だいず とうふ みそ かつおぶし	にんじん チンゲンサイ	しょうが じゃようねぎ ごぼう しめじ キャベツ もやし あきまのうめ	ごはん かたくりこ あきまのうめジャム あぶら じゃがいも	616	28.8	19.9	3.0						
8	金	むぎごはん	ぎゅうにゅう	チリシチュー シーザーサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	むぎごはん じゃがいも あぶら クルトン ドレッシング	649	23.9	19.7	2.4						
11	月	まるパン	ぎゅうにゅう	ハンバーグケチャップソース ほしのマカロニスープ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ハンバーグ ベーコン	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン マカロニ じゃがいも あぶら ドレッシング	581	24.4	22.1	3.7						
12	火	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ポークカレー 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	649	22.0	22.9	2.5						
13	水	やきそば せわりパン	ぎゅうにゅう	はなやさいサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	にんじん ピーマン フロッキー	キャベツ たまねぎ もやし ほししいたけ カリフラワー きゅうり	ちゅうかめん あぶら パン オリーブゆ さとう ノンエッグマヨネーズ	597	24.8	23.1	2.9						
14	木	とりめし (むぎごはん)	ぎゅうにゅう	こしねじる もやしのラーゆづけ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	にんじん	しょうが しいたけ なかなぎ ごぼう こんにゃく きゅうり もやし	むぎごはん さとう さといも あぶら ごまあぶら	607	26.5	18.1	2.9						
15	金	むぎごはん	ぎゅうにゅう	カルビスープ こざかなサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご みそ ちりめんじゃこ	にんじん にら こまつな	はくさいきんち だいこん じゃようねぎ しょうが にんにく ほししいたけ キャベツ とうもろこし たまねぎ	むぎごはん ごまあぶら さとう	626	23.3	23.7	2.6						
18	月	せわりパン	ぎゅうにゅう	トマトなべ フルーツのクリームあえ	ぎゅうにゅう ほたてがい とりにく なまクリーム チーズ	フロッキー にんじん	はくさい しめじ たまねぎ みかん パイン もも	パン じゃがいも	627	25.1	26.3	2.8						
19	火	わかめごはん	ぎゅうにゅう	にくじゃが おひたし	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく なまあげ	にんじん こまつな	たまねぎ しらたき えだまめ もやし	ごはん じゃがいも さとう あぶら ごま	594	24.5	17.8	2.7						
20	水	かぼちゃほうとう コッペパン	ぎゅうにゅう	ごまマヨネーズあえ みかんジャム	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ	かぼちゃ にんじん こまつな	ほししいたけ ごぼう なかなぎ キャベツ とうもろこし	おきりこみめん パン ジャム ノンエッグマヨネーズ さとう ごま	597	23.1	18.5	2.8						
21	木	カレーピラフ	ジョア	クリスピーチキン えび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	ジョア とりにく ベーコン えび ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし	カレーピラフ あぶら バター ドレッシング デザート	709	29.1	21.7	3.7						
※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 太字は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25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)	626	24.9	20.9	2.9					
									(基準値)	650	27.5	18.5	2.0					

12月7日の給食は「秋間づくしスペシャル給食」です

12月7日の給食は秋間で採れた食材をたくさん使った給食です。
お米は5年生が愛情たっぷりこめて作ってくれた秋間米です。チキンの秋間の梅ソースと秋間の梅おかかあえに使われている梅は、秋間梅林で生産・加工されたものです。
今年のお米は、猛暑にも負けず、とってもおいしくできました。お米の指導をしてくださった小林さん、田植え・稲刈りを頑張った5年生に感謝の気持ちをもらっていただきましょう！

今年のお米の品種は「ゆうだい21」です

今年秋間米はこしひかりから品種を変えて、ゆうだい21になりました。
ゆうだい21とは、宇都宮大学の農場で偶然生まれ、20年かけて栽培研究され、2010年に登録された比較的新しい品種です。
お米の特徴として、大粒で食べ応えがあり、うま味と甘みが強く、バランスが抜群です。そして、冷めても硬くならず、もちもちとした性質から、おにぎりやお弁当に最適です。
最近では、テレビでも取り上げられているので、聞いたことがある人もいるのではないのでしょうか。話題の品種『ゆうだい21』を食べられるなんて、秋間小のみなさんよかったですね。



かぜ予防のためには、石けんでしっかりと手洗いをし、うがいをしましょう。そして、栄養バランスのよい食事や、適度な運動、十分な睡眠で体調をととのえましょう。