

12月予定献立表(16回)

令和3年度

安中市立後閑小学校

日	曜日	こんだてめい	食品のはたらき			I類* [kcal]	たんぱく質 [g]	脂質 [g]	塩分 [g]	
			血や肉をつくるもの あか	力や体温となるもの きいろ	体の調子をよくするもの みどり					
1	水	ながさきチャンポン (パックめん)	まめのココロサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく いか えび なるとう うすらたまご だいす	ちゅうかめん かたくりこ サラダゆ さとう さつまいも ごま	にんじん はくさい もやし にら えだまめ	650	31.9	21.6	3.4
2	木	ごはん <small>あんそう しんまい 安総の新米</small>	なめこじる とりのからあげ マーマレードソースかけ カラフルサラダ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく かつおぶし	こめ かたくりこ サラダゆ	なめこ ねぎ しょうが マーマレード ほうれんそう はくさい もやし にんじん	655	24.9	21.8	2.6
3	金	ごはん	こがねに くきわかめサラダ すこやかふりかけ	ぎゅうにゅう ふたにく なまあげ くきわかめ ツナ ふりかけ	こめ じゃがいも さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ こんにゃく たけのこ きゅうり きゃべつ	621	22.9	18.2	1.9
6	月	ミニクワッサン けんちんうどん	ごまマヨネーズあえ いちこのヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かまぼこ ヨーグルト	パン うどん さとも サラダゆ さとう ごま	ねぎ にんじん ごぼう だいこん こまつな きゃべつ コーン	622	24.8	27.9	2.8
7	火	ごはん	マーボーじる ポークシューマイ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ シュウマイ ハ ム	こめ さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ ごま	にんじん ねぎ たけのこ ちんげんさい しょうが にんにく ほししいだけ きゃべつ きゅうり	626	23.2	19.4	2.6
8	水	ココアパン	ようふうおでん こざかなサラダ	ぎゅうにゅう ちくわ エビボール ウィナー ちりめんじゃこ	パン じゃがいも さとう ごまあぶら	にんじん だいこん こんにゃく こまつな きゃべつ コーン たまねぎ	630	31.1	22.3	3.6
9	木	ごはん	さばのみそに さともものそぼろに おひたし	ぎゅうにゅう さば ふたにく	こめ さとも さとう かたくりこ ごま	にんじん えだまめ こんにゃく ほうれんそう もやし	660	25.9	21.6	2.0
10	金	ごはん	ぶたキムチいため こまつなサラダ あつやきたまご	ぎゅうにゅう ふたにく ツナ たまご	こめ ごまあぶら さとう かたくりこ オリーブゆ	しょうが にんにく ねぎ にら にんじん もやし キムチ はくさい こまつな きゅうり きゃべつ レモンかじゅう	646	26.7	21.8	2.5
13	月	ツイストロールパン	スパゲッティナポリタン シーザーサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく ハム こなチーズ ツナ	パン スパゲッティ オリーブゆ クルトン	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム きゃべつ きゅうり	659	24.5	24.7	2.2
14	火	とりめし	のっぺいじる アーモンドあえ	とりにく ぎゅうにゅう ふたにく ちくわ とうふ	むぎ こめ さとう さとも かたくりこ ごまあぶら アーモンド	しょうが にんじん だいこん なましいだけ ごぼう もやし はくさい ちんげんさい	625	24.6	17.5	2.4
15	水	きなこあげパン	にくだんごワントンスープ てっこつサラダ	きなこ ぎゅうにゅう チーズ	パン サラダゆ さとう ワントン ごま	にんじん はくさい もやし ねぎ にら こまつな きりほしだいこん	637	24.5	25.2	3.0
16	木	ごはん	なまあげのオイスターいため ひじきのピリッとづけ みかん	ぎゅうにゅう ふたにく なまあげ ひじき サラダチキン	こめ サラダゆ さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	しょうが ねぎ はくさい ちんげんさい にんじん たけのこ きゅうり きゃべつ みかん	637	24.3	20.4	1.9
17	金	はつがげんまい いりごはん	ポークカレー フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく	はつがげんまい こめ じゃがいも サラダゆ オリーブゆ さとう	にんじん たまねぎ しょうが にんにく きゅうり きゃべつ あかピーマン	663	20.5	21.4	2.1
20	月	やきそば せわりパン	ポイルウィンナー もものヨーグルトソースかけ	ぎゅうにゅう ふたにく あおりの ウィナー ヨーグルト	パン ちゅうかめん サラダゆ さとう	きゃべつ たまねぎ にんじん もやし ピーマン ほししいだけ ももかんづめ	642	26.8	24.3	2.8
21	火	ごはん	きのこストロガノフ はなやさいサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく なまクリーム	こめ サラダゆ バター さとう	たまねぎ にんじん しめじ えりんぎ マッシュルーム にんにく トマト きゅうり カリフラワー フロッコリー	695	21.0	28.5	3.2
22	水	まるパン	トマトスープ クリスピーチキン グリーンサラダ クリスマスデザート	ぎゅうにゅう ベーコン クリスピーチキン	パン マカロニ サラダゆ さとう オリーブゆ	たまねぎ かぼちゃ コーン トマト きゅうり きゃべつ パセリ	717	23.2	33.4	2.9
						基準値	649	25.1	23.1	2.6
							650	27.5	18.5	2.0

※ 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。
 ※ 12月の給食費の引き落としは 12月 27日(月)です。
 ご入金は余裕をもってお願い致します。

木字 は安中市内で
栽培された食材です。

冬至



今年12月22日

冬至は、一年のうちで最も昼の時間が短く、夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。この日を境に、入びとの力も戻ると考え、ゆず湯に入って体を清め、栄養豊富なかぼちゃや、悪いものを払う小豆などを食べて、力をつける習慣ができたそうです。

冬が旬の食べ物で体を温めましょう

冬は、鍋料理や煮物などに合う野菜や魚介類が旬を迎えます。冬が旬の食材はこの時期が栄養価も高く、おいしくなります。カロテンやビタミンCが豊富なのでカゼの予防にも役立ちます。体を温める料理で冬を乗り切りましょう。

