

# 12月予定献立表 (16回)

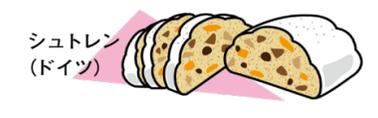
令和4年度

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補給 [kcal]	たんぱく質 [g]	脂質 [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	木	ごぼうのしゃきしゃきどん (むぎごはん)	くきわかめサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう くきわかめ かつおフレーク	しらたき ごま さとう ごまあぶら かたくりこ むぎ こめ	ごぼう にんじん たまねぎ きゅうり きゃべつ	644	24.9	22.1
2	金	ごはん	ぎょうざ マーボーじる はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぎょうざ とうふ ぶたにく 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 <b>ねぎ</b> たけのこ ちんげんさい しょうが にんにく ほししいたけ きゃべつ きゅうり	633	24.8	20.6
5	月	ココアパン	ようふうおでん アーモンドサラダ	ぎゅうにゅう ちくわ エ ビホール ウィンナー う すらたまご	パン じゃがいも こんにゃく さとう アーモンド オリーブゆ	にんじん だいこん きゃべつ きゅうり	604	28.3	24.4
6	火	ハヤシライス	フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく スキムミルク なまクリーム	こめ じゃがいも ハヤシルー サラダゆ オリーブゆ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり きゃべつ あかピーマン	633	20.9	22.3
7	水	みそラーメン (パックめん)	ひじきサラダ ヨーグルト (いちご)	ぶたにく やきぶた なると きゅうにゅう ひ じき チーズ ヨーグルト	ちゅうかめん サラダゆ さとう マヨネーズ	にんじん <b>ねぎ</b> <b>はくさい</b> もやし ほうれんそう コーン きゃべつ きゅうり	653	28.3	21.9
8	木	ごはん	てりやきチキン ごまマヨネーズあえ とんじる	ジョア とりにく かまぼこ ぶたにく とうふ	こめ マヨネーズ さとう ごま じゃがいも サラダゆ	こまつな <b>はくさい</b> コーン に んじん <b>だいこん</b> ごぼう しい たけ <b>ねぎ</b> つきこん	640	27.8	20.0
9	金	カレーピラフ	えびときのこのドリアソース コーンサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン えび なまクリーム	こめ ベシャメルソース バター サラダゆ さとう	にんじん たまねぎ パセリ えりんぎ コーン きゅうり きゃべつ	620	24.5	21.1
12	月	せわりパン	ロングウィンナー ポイルキャベツ たまねぎたっぷりの コーンクリームスープ	ぎゅうにゅう ウィンナー ベーコン なまクリーム	パン ベシャメルソース バター	きゃべつ たまねぎ パセリ クリームコーン	602	24.7	26.6
13	火	ごはん	さばのみそに だいこんとりにくのうまに おひたし	ぎゅうにゅう さば とりにく あつあげ	<b>こめ</b> こんにゃく さとう ごま	にんじん えだまめ <b>だいこん</b> きゃべつ ちんげんさい もやし	646	29.4	21.6
14	水	きなこあげぱん	ラビオリスープ てっこつサラダ	きなこ ぎゅうにゅう ベーコン チーズ	パン サラダゆ さとう ごまあぶら ごま	にんじん きゃべつ たまねぎ トマト こまつな きりほしだいこん	611	24.0	25.9
15	木	ごはん	なまあげのオイスターいため ごぼうサラダ ふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ふりかけ	こめ サラダゆ さとう かたくりこ しらたき ごまあぶら ドレッシング	しょうが <b>ねぎ</b> <b>はくさい</b> ちんげんさい にんじん たけのこ ごぼう きゃべつ きゅうり	612	24.1	23.3
16	金	むぎごはん	ポークカレー かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそう	こめ むぎ じゃがいも カレールー サラダゆ ドレッシング	にんじん たまねぎ しょうが にんにく きゃべつ きゅうり	611	20.0	20.4
19	月	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 ぶたにく ハム こなチーズ	パン スパゲッティ オリーブゆ クルトン ドレッシング	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	615	23.1	22.8
20	火	ごはん	ぶたキムチいため まめのコロコロサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	<b>こめ</b> ごまあぶら さとう さつまいも ごま ドレッシング	しょうが にんにく <b>ねぎ</b> ら にんじん もやし <b>キムチ</b> <b>はくさい</b> えだまめ	631	23.1	21.2
21	水	クリスマス まるパン (よこぎり)	クリスマスハンバーグ カラフルサラダ はくさいスープ クリスマスデザート	ぎゅうにゅう ベーコン ハンバーグ	パン サラダゆ オリーブゆ さとう デザート	にんじん たまねぎ <b>はくさい</b> パセリ コーン きゅうり きゃべつ あかピーマン レモンかじゅう	617	25.4	26.1
22	木	とりめし	アーモンドあえ とうじじる みかん	とりにく ぎゅうにゅう あぶらあげ	こめ さとう アーモンド	しょうが <b>はくさい</b> もやし ちんげんさい にんじん かぼちゃ たまねぎ <b>ねぎ</b> みかん	623	22.4	16.7
毎月19日は「いただきますの日」ゆたかな心と体をはぐくみます						期間平均	649	25.1	23.1
※ 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。						基準値	650	27.5	18.5
※ 12月の給食費の引き落としは 12月 26日(月)です。						<div data-bbox="1087 2380 1339 2457" data-label="Text"> <p><b>本字</b> は安中市内で栽培された食材です。</p> </div>			
ご入金は余裕をもってお願い致します。									



イエス・キリストの誕生を祝うキリスト教の行事。日本では宗教に関係なく、チキンやケーキを食べたり、プレゼントを交換したりと楽しいイベントになっていますが、ヨーロッパでは重要な行事に位置付けられ、伝統的なクリスマス料理でお祝いします。下のような、ドライフルーツ入りの伝統菓子を食べる風習もあります。



ランチセットは清潔なものを毎日わすれずにもってきてください