

日	曜日	こんだてめい	食品のはたらき			I補 キ- [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				
2	月	コッパン	スラッピージョー ポトフ	ぎゅうにゅう ふたにく こなチーズ ウィンナー	パン ばんこ ばたー さとう サラダゆ じゃがいも	たまねぎ にんじん きゃべつ えだまめ しめじ	590	28.4	26.2
3	火	あんそう しんまい 安織の新米	あげさんまの しょうじゅうねぎソース はくさいのあさづけ いなかじる	ぎゅうにゅう さんま なまあげ	こめ サラダゆ さとう ごまあぶら ごま さといも	じょうしゅうねぎ しょうが はくさい きゅうり だいこん にんじん ごぼう こんにゃく	603	25.4	23.4
4	水	みそラーメン (パックめん)	だいずとチキンのサラダ ヨーグルト	ふたにく ハム なたと ぎゅうにゅう だいず とりにく ヨーグルト	ちゅうかめん サラダゆ さとう ごまあぶら	にんじん じょうしゅうねぎ は くさい もやし にら コーン きゃべつ えだまめ きゅうり	599	28.2	16.6
5	木	わかめごはん	なまあげのオイスターいため ごぼうサラダマヨネーズ	わかめ ぎゅうにゅう ふたにく なまあげ	こめ サラダゆ さとう かたくりこ ごまあぶら マヨネーズ	しょうが じょうしゅうねぎ は くさい ちんげんさい にんじん えりんぎ ごぼう きゃべつ きゅうり つきこん	616	22.9	26.1
6	金	はつがげんまい いりごはん	ハヤシシチュー シーザーサラダ	ショア ふたにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも ハヤシルー サラダ クルトン ドレッシング	しょうが にんにく たまねぎ にんじん えだまめ トマト きゃべつ きゅうり	610	18.1	14.8
9	月	きのこといかの クリームスパゲッティ	コーンサラダ あげドーナツ	いか ぎゅうにゅう なまクリーム	スパゲッティ サラダゆ ベシャメルソース バター さとう ドーナツ	ばせり しめじ えりんぎ たまねぎ きゃべつ きゅうり にんじん コーン	621	25.7	24.9
10	火	ごはん	ポークカレー わかめサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく わかめ	こめ じゃがいも カレールー サラダゆ ごまあぶら さとう ごま	にんじん たまねぎ しょうが にんにく きゃべつ きゅうり	601	20.5	20.9
11	水	ココアあげパン	チーズサラダ ラビオリスープ	ぎゅうにゅう チーズ ペーこん	パン サラダゆ さとう	きゃべつ こまつな にんじん はくさい たまねぎ	593	19.8	27.5
12	木	ごはん	いわしのしょうがに とりにくと だいこんのうまに からしあえ	ぎゅうにゅう いわし とりにく なまあげ	こめ こんにゃく さとう	にんじん えだまめ だいこん こまつな もやし はくさい	565	28.4	17.3
13	金	むぎごはん <small>図書コラボ給食</small>	マーボー豆腐 はるさめサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ふたにく	こめ むぎ さとう かたくりこ サラダゆ はるさめ ごまあぶら ごま	にんじん ながねぎ ぴーまん しょうが にんにく えりんぎ ほししいたけ きゃべつ きゅうり	608	26.8	20.3
16	月	くろパン <small>トコト だいこん なやうたけ</small>	ようふうおでん ごまマヨネーズあえ	ぎゅうにゅう ちくわ エビボール ウィンナー ハム	パン じゃがいも こんにゃく さとう マヨネーズ ごま	にんじん だいこん こまつな きゃべつ コーン	578	25.5	23.8
17	火	ごはん <small>あんそう 安織のてづくりキムチ</small>	ふたキムチいため キャラメルポテト	ぎゅうにゅう ふたにく	こめ ごまあぶら さとう さつまいも サラダ油 キャラメル	しょうが にんにく にら じょうしゅうねぎ にんじん も やし はくさい はくさいキムチ	608	19.0	18.4
18	水	とうじうどん <small>冬至献立</small>	とりのてんぷら ふゆやさいのごまあえ ゆずゼリー	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	デミウどん こんにゃく サラダゆ ごま さとう ゼリー	かぼちゃ だいこん にんじん にら じょうしゅうねぎ ほししいたけ もやし ほうれんそう はくさい	519	24.9	23.6
19	木	ごはん <small>クリスマス メニュー</small>	すぶた いかくんサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく いかくんせい	こめ かたくりこ サラダゆ じゃがいも さとう	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ぴーまん なましいたけ だいこん きゅうり せろりー	605	21.9	20.5
20	金	チキンピラフ <small>クリスマス メニュー</small>	ほしのハンバーグ ブロッコリーのサラダ マカロニとはくさいのスープ クリスマスデザート	とりにく ショア ハンバーグ チーズ マカロニ ペーこん なまクリーム	こめ バター マカロニ ドレッシング こむぎこ さとう サラダゆ なまクリーム チョコ	たまねぎ にんじん えだまめ ブロッコリー はくさい コーン ばせり	682	21.5	21.1
						期間平均	599	23.7	21.8
						基準値	650	27.5	18.5

毎月19日は「いただきますの日」ゆたかな心と体をはぐみます
 ※ 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 25日(水)です。
 ご入金は余裕をまっしてお願致します。

太字 は安中市内で
栽培された食材です。

給食レシピ



給食の時間、1年生の教室から「おいしい!!」
 「毎日食べたい!!」との可愛い声がありました。
 どの学年にも人気の「とりめし」です★
 広報に給食のレシピが掲載されているので、ぜひご活用
 ください。”とりめし”も4月号に掲載されました。

あんなかし はっしょう
安中市発祥のブランドねぎ
 じょうしゅう
上州ねぎ

- 材料 (4人分)
- ごはん 茶碗 4杯
 - とりひき肉 125g
 - しょうが(すりおろし) 10g
 - さとう 大さじ2
 - しょうゆ 大さじ2
 - 酒 小さじ1

- 〈作り方〉
- 鍋にAの調味料・肉・しょうがを入れ、よくほぐしながら混ぜます。
 - 火を入れ、混ぜながら煮汁が少し残るくらいまで煮詰めます。
 - ごはんとは混ぜたらできあがり!



下仁田ねぎと長ねぎのいいとこどりをした
 根深ねぎです。白い部分が太くて長く、加
 すると甘くなるのが特徴です。鍋料理はも
 ろん、いろいろな料理に使えます。
 11月13日から出荷が始まりました。
 給食でもたくさん使うのでお楽しみに♪

12月予定献立表 (15回)

塩分 [g]
2.4
2.5
2.7
2.7
2.1
1.9
2.3
2.6
2.5
2.4
2.7
1.9
2.1
2.0
2.3
2.3
2.0



熱
ち