



12月よていこんだてひょう



令和4年度 安中市立磯部小学校

給食回数16回

日	曜日	しゅしょく	のみもの	おかず	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	
					血や肉をつくるもの	体の調子をよくするもの						かや体温になるもの
						色のこい野菜	そのほかの野菜・果物					
1	木	ごはん	ぎゅうにゅう	ビビンバ(具) さんしょくナムル トックいりスープ ミルメーク	ぎゅうにゅう,ぶたにく,とり	にんじん,にら,チンゲンサイ	しょうが,たけのこ,ごぼう,もやし,しらたき	ごはん,さとう,ごまあぶら,トック,ミルメーク	606	24.1	17.6	2.0
2	金	ごはん	ぎゅうにゅう	きのこストロガノフ チーズサラダ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,クリーム,チーズ	にんじん,トマト	にんにく,たまねぎ,しめじ,エリンギ,マッシュルーム,きゅうり,キャベツ	ごはん,さとう,あぶら,バター,オリブ油	642	22.0	25.5	2.8
5	月	ココアパン マカロニグラタン	ぎゅうにゅう	ほうれんそうのサラダ	ぎゅうにゅう,とり,ベーコン,クリーム,たまご	にんじん,ブロッコリー,ほうれんそう	たまねぎ,キャベツ,しょうが	パン,マカロニ,バター,さとう,あぶら	659	28.3	25.8	2.5
6	火	ごはん	ジョア	さばのやくみソース いそあえ えのきとあぶらあげのみそしる	ジョア,さば,あぶらあげ,やきのり	チンゲンサイ,にんじん	上州ねぎ,しょうが,えのき,もやし,キャベツ	ごはん,あぶら,さとう,ごまあぶら,じゃがいも	624	24.2	20.3	2.4
7	水	やきドーナツ みそラーメン (バックめん)	ぎゅうにゅう	きゅうりのラーゆづけ	ぎゅうにゅう,ぶたのも,やきぶた,わかめ,なると	にんじん,にら	もやし,上州ねぎ,とうもろこし,きゅうり	やきドーナツ, ちゅうかめん,あぶら,ごまあぶら,さとう	593	25.7	19.5	3.5
8	木	ごはん	ぎゅうにゅう	こがねに ひじきサラダ ふりかけ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,なまあげ,ひじき,チーズ	にんじん	たまねぎ,たけのこ,キャベツ,きゅうり	ごはん,じゃがいも,こんにやく,さとう,マヨネーズ	618	23.6	21.4	2.0
9	金	はつがげんまいごはん	ぎゅうにゅう	チリシチュー いかくんサラダ カップヨーグルト	ぎゅうにゅう,ぶたにく,いか,ヨーグルト	にんじん	にんにく,たまねぎ,グリーンピース,だいこん,きゅうり,セロリ	ごはん,じゃがいも,あぶら,さとう	611	24.9	16.2	2.4
12	月	ミルクパン ペペロンチーノ	ぎゅうにゅう	シーザーサラダ	ぎゅうにゅう,ベーコン,ツナ	ピーマン,あか,にんじん	にんにく,たまねぎ,キャベツ,しめじ,きゅうり	パン,スパゲティ,オリブ油,クルトン	636	22.9	23.4	2.5
13	火	ごはん	ぎゅうにゅう	やきぎょうざ(2こ) はるさめサラダ たまごとコーンのちゅうかスープ	ぎゅうにゅう,とり,たまご	にんじん,にら	たけのこ,とうもろこし,キャベツ,きゅうり	ごはん,かたくりこ,はるさめ,さとう,ごま	617	26.6	18.0	2.2
14	水	シュガーあげパン	ぎゅうにゅう	にくだんごワフタンスープ ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう,にく,だんご,ハム	にんじん,にら	はくさい,もやし,上州ねぎ,ごぼう,きゅうり	パン,あぶら,さとう,ワフタンメン,ごまあぶら	666	21.8	28.7	2.9
15	木	とりめし	ぎゅうにゅう	かみかみあえ まえばしtontonじる	とりにく,ぎゅうにゅう,ぶたにく,ツナ	にんじん	しょうが,ごぼう,たまねぎ,だいこん,上州ねぎ,しめじ,きりぼし,だいこん,きゅうり	むぎ,ごはん,さとう,あぶら,じゃがいも,すいとん,バター,ごまあぶら,ごま	652	24.9	17.9	3.2
16	金	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ポークカレー かいそうサラダ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,クリーム,かいそう	にんじん	たまねぎ,しょうが,にんにく,キャベツ,きゅうり	むぎ,ごはん,じゃがいも,あぶら	648	22.4	22.5	2.8
19	月	コッペパン	ぎゅうにゅう	トマトなべ だいこんサラダ マーシャルピンズ	ぎゅうにゅう,ほたて,とり,つみれ,ツナ	ブロッコリー,にんじん	はくさい,しめじ,たまねぎ,だいこん,きゅうり	パン,じゃがいも,あぶら,さとう,マーシャルピンズ	625	24.8	27.2	3.1
20	火	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぶたキムチどん(具) かんこくふうのりサラダ みかん	ぎゅうにゅう,ぶたにく,やきのり	にら,にんじん	しょうが,にんにく,上州ねぎ,もやし,はくさい,キムチ,キャベツ,きゅうり,みかん	むぎ,ごはん,ごまあぶら,さとう,かたくりこ	598	26.4	16.4	2.3
冬至献立												
21	水	ゆめロール とうじうどん	ぎゅうにゅう	ごまマヨネーズあえ	ぎゅうにゅう,とり,かまぼこ	かぼちゃ,にんじん,ごま,つな	ほししいだけ,ごぼう,上州ねぎ,キャベツ,とうもろこし	パン,うどん,マヨネーズ,さとう,すりごま	632	27.2	24.5	2.7
図書コラガ給食・クリスマス献立												
22	木	チキンピラフ	ぎゅうにゅう	クリスピーチキン コールスローサラダ ほしのマカロニスープ ケーキ	ぎゅうにゅう,クリスピーチキン,ベーコン	にんじん	たまねぎ,キャベツ,きゅうり	チキンピラフ,あぶら,マカロニ,さとう,ケーキ	683	23.3	28.2	3.5
								月平均	632	24.6	22.1	2.7
								基準値	650	27.5	18.5	2.0

※材料購入等の都合により献立を変更する場合があります。

※12月の給食費の口座振替は**12月26日(月)**です。

12月の地場産物 (献立表下線の食材)

JA: 米、上州ねぎ
安中総合学園高校: だいこん、はくさい、はくさいキムチ



寒さに負けない生活習慣を心がけよう

冬も元気に過ごすためには、抵抗力を高めることが大切です。バランスのよい食事と、適度な運動をし、十分な休息と睡眠をとります。また、手洗いとうがいをし、病原菌が体の中に入らないようにしましょう。



感染症予防のポイント

- 1 手洗い・うがいをする
- 2 しっかり栄養をとる
- 3 十分な睡眠をとる
- 4 マスクをつける
- 5 人ごみを避ける
- 6 適度な運動をする

かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。