

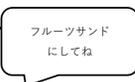


12月よていこんだてひょう



令和6年度

給食回数15日 安中市立磯部小学校

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				
2	月	バンズパン	ジョア	ようふうおでん グリーンサラダ	ジョア,ちくわ,ウイ ンナー,ミートボール	にんじん,だいこん,こん にゃく,きゅうり,キャベツ	パン,じゃがいも,さ とう,オリーブゆ	624	22.8	20.1	2.7
3	火	ごはん	ぎゅう にゅう	ぶたにくとだいのみそに かみかみあえ	ぎゅうにゅう,ぶた にく,なまあげ,だい す,ツナ	にんじん,えだまめ,こん にゃく,ごぼう,しょうが, きりぼしだいこん,きゅう り	ごはん,じゃがいも, さとう,あぶら,ごま あぶら,ごま	611	27.8	21.4	1.4
4	水	くろパン チャンポンメン (パックめん)	ぎゅう にゅう	うめのかおりサラダ	ぎゅうにゅう,ぶた にく,いか,えび,な ると	はくさい,にんじん,もや し,たまねぎ,にら,だい こん,きゅうり,うめ	パン,ちゅうかめん, あぶら,さとう,ごま	589	26.7	15.1	3.0
5	木	とりめし	ぎゅう にゅう	まえばし tonton じる こまつなサラダ 	とりにく,ぎゅう にゅう,ぶたにく,ツ ナ	しょうが,ささがきごぼ う, にんじん,たまねぎ,だい こん,つきこんにゃく,上州 ねぎ,しめじ,こまつな,き ゅうり,キャベツ,レモン	むぎ,ごはん,さ とう,あぶら,さとい も,すいとん,バ ター,オリーブゆ	642	24.8	18.9	3.2
6	金	ごはん	ぎゅう にゅう	ごぼうのシャキシャキどん (具) みそマヨネーズあえ	ぎゅうにゅう,ぶた にく,ハム	ごぼう,にんじん,たま ねぎ,しらたき,こまつな, キャベツ	ごはん,ごま,さ とう,ごまあぶら,かた くり,ノンエッグ マヨネーズ,ごま	623	26.8	23.3	2.0
9	月	よこぎりまるパン	ぎゅう にゅう	ハンバーグデミグラスソース ほうれんそうのサラダ ABCマカロニスープ	ぎゅうにゅう,ペ ーコン	にんじん,たまねぎ,はく さい,ほうれんそう,キャ ベツ,とうもろこし,しょう が	パン,さとう,マカ ロニ,じゃがいも,あ ぶら	604	26.5	23.5	3.8
10	火	ごはん	ぎゅう にゅう	ぎょうざ (2こ) からしあえ マーボーじる	ぎゅうにゅう,ぶた にく,とうふ	にんじん,上州ねぎ,たけ のこ,チンゲンサイ,しょう が,にんにく,ほししいた げ,キャベツ,もやし	ごはん,さとう,かた くり,ごまあぶら	614	25.6	21.7	2.5
11	水	ツイストパン ミートソーススパゲティ	ぎゅう にゅう	ブロッコリーのサラダ ミルメーク (セレクト)	ぎゅうにゅう,ぶた にく,バルメザン チーズ,ハム	たまねぎ,にんじん,ビー マン,しょうが,にんにく, ブロッコリー,きゅうり,パ プリカ	パン,スパゲティ, オ リーブゆ,あぶら,ミ ルメーク	608	26.9	20.5	2.4
12	木	わかめごはん	ぎゅう にゅう	だいこんととりにくのうまに やさいのマヨネーズあえ	ぎゅうにゅう,と りにく,なまあげ,ツ ナ	にんじん,だいこん,こん にゃく,こまつな,はく さい	ごはん,さといも, さ とう,ノンエッグ マヨネーズ,ごまあ ぶら	587	25.2	20.1	3.1
13	金	むぎごはん	ジョア	ポークカレー いかくんサラダ	ジョア,ぶたにく, ぎゅうにゅう,いか くんせい	にんじん,たまねぎ,しょう が,にんにく,アップルソ ース,だいこん,きゅうり, セ ロリ	むぎ,ごはん,じゃ がいも,あぶら,さ とう	592	22.3	15.5	2.5
16	月	いちごシュガーあげパン	ぎゅう にゅう	ポトフ マカロニサラダ	ぎゅうにゅう,ウ ィンナー,ツナ	にんじん,たまねぎ,はく さい,ブロッコリー,しめ じ, キャベツ,きゅうり	パン,あぶら,さ とう,じゃがいも,マ カ ロニ,ノンエッグ マ ヨネーズ	644	21.5	30.3	2.8
17	火	ごはん	ぎゅう にゅう	いわしのしょうがに きりぼしだいこんのいために ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう,い わし,とりにく,ほし ひ じき,あぶらあげ,ハ ム	にんじん,きりぼしだい こん,ごぼう,きゅうり	ごはん,さとう,あ ぶ ら,ごまあぶら	592	26.0	19.2	2.3
18	水	しゅくパン	ぎゅう にゅう	ブラウンシチュー フルーツのクリームあえ 	ぎゅうにゅう,ぶ た にく,クリーム	にんじん,たまねぎ,しょう が,にんにく,ブロッ コ リー,しめじ,みかん,パイ ン	パン,じゃがいも, あ ぶら	695	24.9	30.8	2.8
19	木	むぎごはん	ぎゅう にゅう	ぶたキムチどん (具) はるさめサラダ	ぎゅうにゅう,ぶ た にく	しょうが,にんにく,上州 ね ぎ,にら,にんじん,もやし, はく さい,キムチ,キャ ベ ツ,きゅうり	むぎ,ごはん,ごま あ ぶら,さとう,かた く り,こ,はるさめ,ごま	576	26.3	15.7	2.3
20	金	マカロニグラタン	ぎゅう にゅう	クリスピーチキン チーズサラダ クリスマスケーキ (セレクト) 	とりにく,ペー コン, ぎゅうにゅう,ク リ ーム,チーズ	にんじん,たまねぎ,ブ ロ ッ コ リー,きゅうり,キャ ベ ツ	マ カ ロニ,バター,あ ぶ ら,オリーブゆ,さ とう, ケ ーキ	637	27.0	34.8	2.4

※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月分の給食費は**12月25日(水)**に引き落としになります。

磯部小学校ホームページ
給食室のページも
ぜひご覧ください→



月平均	601	25.2	20.1	2.6
基準値	650	27.5	18.5	2.0

免疫力を上げる 代謝を高める 血液の流れをよくする



かぼちゃ にんじん さつまいも さといも にら
 小松菜 ねぎ しょうが とうがらし にんにく
 しいたけ 大豆 肉類 ウナギ イワシ

体の中から温かくしましょう。



12月の地場産物
 (献立表下線の食材)
 JA : 米,上州ねぎ,ブロッコリー
 安総 : 米,はくさい,キムチ
 秋間梅林 : カリカリ梅

12月5日(木)の「前橋tonton汁」に、つくしが育てた「だいこん」を使います。今年は磯部小の畑でたくさんの作物がとれました。感謝していただきます！ 