



# 12月 よていこんだてひょう



令和元年度 安中市立碓東小学校

給食回数15回

日	曜日	こんだてめい		きいろ		あか		みどり		1人分 - [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	食塩相当量 [g]			
				ねつやちからになる	たんぱく	たんぱく	むきしつ	からだのちようしをととのえる	そのほかのやさい・くだもの							
2	月	ココアパン	ぎゅうにゅう	ようふうおでん アーモンドサラダ	パン じゃがいも さとう	アーモンド あぶら	ちくわ うすらたまご とりにく ソーセージ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん こんにやく キャベツ きゅうり	628	26.3	27.0	2.9		
3	火	602 まつばらももかんのこんだて		わかめごはん	ぎゅうにゅう	とりのからあげ だいこんサラダ くだくさんみそしる	ごめ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら	とりにく ハム あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しょうが だいこん きゅうり コーン はくさい ねぎ	682	25.8	24.7	3.5
4	水	ソフトフランスパン チョコだいずクリーム	ぎゅうにゅう	スパゲッティミートソース こざかなサラダ	パン がが さとう	お肉 あぶら こまあぶら クリーム	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ こざかな	にんじん ピーマン トマト こまつな	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ コーン	717	29.3	28.1	2.8		
5	木	むぎごはん	ぎゅうにゅう	マーボー豆腐 ほうれんそうのナムル	むぎ さとう かたくりこ	あぶら ドレッシング	豆腐 ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ほうれんそう	ねぎ しょうが にんにく だけ しいたけ もやし	643	27.2	20.1	2.2		
6	金	601 あまだなみおさんのこんだて		ごもくごはん	ぎゅうにゅう	さけのしおやき こまつなのいそあえ だいこんのみそしる	ごめ	ごまあぶら	さけ あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん	もやし キャベツ だいこん ねぎ はくさい	569	27.6	16.1	2.7
9	月	くろばん	ぎゅうにゅう	ごぼうのシチュー だいずとチキンのサラダ みかん	パン じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく だいず とりにく	ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム	にんじん	ごぼう たまねぎ しめじ えだまめ キャベツ きゅうり	636	22.5	24.2	2.3		
10	火	ごはん	ぎゅうにゅう	あじのやくみソースかけ ほうれんそうのおかかあえ かきたまじる	ごめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	あじ かつおぶし たまご とうふ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん にら	ねぎ しょうが はくさい もやし たまねぎ しいたけ	603	29.1	18.7	2.7		
11	水	パックうどん	ぎゅうにゅう	けんちんうどんのしる ちくわのいそあえ こまつなのごまあえ	うどん さとう ごめ さとう	あぶら ごま	とりにく あぶらあげ ちくわ みそ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん こまつな	ねぎ ごぼう だいこん はくさい	565	25.8	17.3	4.6		
12	木	602 いそがいかずさんのこんだて		あんそうまい のごはん	ぎゅうにゅう	ぶたにくのしょうがやき くきわかめのサラダ あんそうやさいのみそしる	ごめ さとう さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく ツナ みそ とうふ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ だいこん ごぼう ねぎ はくさい	684	28.7	24.4	3.2
13	金	むぎごはん	ぎゅうにゅう	チキンカレー チーズサラダ ヨーグルト	ごめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら お肉	とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ ヨーグルト	にんじん こまつな トマト	たまねぎ しょうが にんにく グリーンピース りんご キャベツ えだまめ	714	25.8	21.6	2.6		
16	月	コッパン いちごジャム	ぎゅうにゅう	オムレツのトマトソース ポトフ イタリアンサラダ	パン さとう じゃがいも ジャム	ドレッシング	たまご ぶたにく ワインナー ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	トマト にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ しめじ きゅうり	647	25.3	24.6	3.8		
17	火	ごはん	ぎゅうにゅう	ぶたキムチどん えびシュウマイ こまつなサラダ	ごめ さとう かたくりこ	ごまあぶら あぶら	ぶたにく みそ えび ツナ	ぎゅうにゅう	にら にんじん こまつな	しょうが にんにく はくさい ねぎ もやし きゅうり キャベツ レモン	619	25.3	18.7	2.6		
18	水	602 たきもときおさんのこんだて		きなこあげパン	ぎゅうにゅう	いかくんサラダ ワンタンスープ	パン さとう ワンタン	あぶら	きなこ いかに ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	だいこん きゅうり セロリ もやし たまねぎ はくさい	612	24.8	23.2	2.8
19	木	601 みやたあおしさんのこんだて		ごはん	ぎゅうにゅう	さばのしおやき てっこつサラダ いなかじる	ごめ さとう さいとも	ごま ごまあぶら	さば なまあげ みそ	ぎゅうにゅう チーズ	こまつな にんじん	きりぼしだいこん だいこん ごぼう ねぎ こんにやく	663	26.2	25.7	2.4
20	金	チキンライス	ぎゅうにゅう	ブロッコリーのサラダ はくさいのクリームシチュー クリスマスデザート	ごめ じゃがいも デザート	バター ドレッシング	とりにく ハム ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト パセリ ブロッコリー あかピーマン	たまねぎ コーン きゅうり はくさい マッシュルーム コーン	712	25.9	23.9	3.1		

★ 安中市産の米：3、10、17日

★ 6年生の食事は安中市産です。★ 17日は安中総合学園が作った白菜キムチを使います。

★ 12日は安中総合学園高校で作ったお米や野菜をたくさん使った献立です。



月平均	646	26.4	22.6	2.9
基準値	650	27.5	18.5	2.0

ねんせい かんが こんだて きゅうしょ とうじょう

## 6年生の考えた献立が給食に登場

かてい科 じゅぎょう えいよう かいご こんだて なか  
家庭科の授業で、「栄養バランスの良い献立」をたてました。その中から、  
きゅうしよく ちやうり かいご こんだて さいよう こんだて  
給食室で調理が可能な献立をいくつかとりいれました。採用された献立  
はもちろん、採用されなかった献立もとても  
すばらしかったです。さすが6年生！  
12月と1月の給食に登場します。  
たの お楽しみに～。

## ふゆやさしをたべよう!

ふゆ やさい からだ けつこう ふうりょう  
冬野菜は体をあたためる食材が多く、寒さで血行不良に  
なった血管の血のめぐりをよくしてくれます。カロテンや  
ビタミンCも豊富なのでかぜの予防に役立ちます。

いろをぬって みようか