

# 12月 よていこんだてひょう



平成30年度 安中市立碓東小学校

給食回数14回

日	曜日	こんだてめい		あか		みどり		きいろ		1人分 [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	食塩 相当量 [g]	
				ちやくにくになる		からだのちようしをとのえる		ねつやちからになる						
				たんぱくしつ	むきしつ	いろのこいやさい	そのほかのやさい・くだもの	たんまいかぶつ	ししつ					
3	月	せわりパン	ぎゅうにゅう	やきそば おんやさいサラダ	ふたにく あおのり	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン かぼちゃ アロココー	もやし キャベツ たまねぎ しいたけ	パン ちゅうかめん さつまいも	あぶら	647	22.8	21.1	2.5
4	火	ごはん	ぎゅうにゅう	マーボー豆腐 かんこくナムル	ふたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ほうれんそう	たけのこ しいたけ ねぎ しょうが にんにく もやし	こめ	あぶら	612	26.2	19.4	2.4
5	水	アーモンド あげパン	ぎゅうにゅう	ミネストローネ イタリアンサラダ みかん	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ	たまねぎ キャベツ セロリ きゅうり	パン マカロニ	あぶら アーモンド	662	21.9	27.5	2.8
6	木	わかめごはん	ぎゅうにゅう	あつやきたまご くきわかめのサラダ とんじり	ふたにく ツナ とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	だいこん こんにやく きゅうり キャベツ ねぎ ごぼう	こめ さといも	あぶら	643	26.2	21.8	3.9
7	金	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ドライカレー いかくんサラダ	ふたにく たいす こうどうふ いか	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ ごぼう コーン にんにく しょうが だいこん きゅうり セロリ	こめ むぎ	あぶら	653	24.5	22.1	1.8
10	月	コッパン チョコクリーム	ぎゅうにゅう	トマトなべ だいこんサラダ	にくだんご ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん アロココー	はくさい たまねぎ しめじ だいこん きゅうり	パン チョコレート じゃがいも	あぶら	642	24.0	28.7	3.1
11	火	ごはん	ぎゅうにゅう	とりにくのレモンソース おかかあえ わかめのからみスープ	とうふ とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ねぎ しょうが はくさい もやし	こめ あぶら こま	617	23.0	21.0	3.3	
12	水	バックめん	ぎゅうにゅう	みそラーメンスープ スパイシーポテト さんしょくナムル	ふたにく なると	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい もやし ねぎ コーン きゅうり	ちゅうかめん じゃがいも	あぶら こま	646	25.1	17.3	3.9
13	木	ちゅうかまぜ ごはん	ぎゅうにゅう	なまあげのオイスターいため やさいのちゅうかあえ	ふたにく なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン チンゲンサイ	にんにく しょうが ねぎ たけのこ しいたけ はくさい きゅうり もやし	こめ あぶら こま	653	29.6	22.5	4.4	
14	金	ごはん ふりかけ	ぎゅうにゅう	さばのさいきょうあげ きりほしだいこんとひじきのこまあえ じゃがいものみそしる	さば とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	ねぎ だいこん キャベツ	こめ じゃがいも	あぶら こま	689	25.9	29.2	2.5
17	月	こめっこばん	ぎゅうにゅう	さつまいものクリームシチュー フレンチサラダ	ふたにく たまご ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり キャベツ	パン さつまいも	あぶら	630	24.7	24.1	2.4
18	火	はつがげんまい ごはん	ぎゅうにゅう	カルビスープ ひじきのちゅうかサラダ りんご	たまご ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	はくさい だいこん ねぎ しょうが にんにく きゅうり コーン りんご	こめ あぶら こま	666	23.2	25.5	2.7	
19	水	バターロール	ぎゅうにゅう	ペペロンチーノ かぼちゃのサラダ	ベーコン	ぎゅうにゅう	ピーマン パプリカ かぼちゃ	たまねぎ にんにく しめじ キャベツ	パン スバゲティ	あぶら	673	21.5	28.1	2.4
20	木	ルーローファン (ごはんにくをのせて たべましょう)	ぎゅうにゅう	ぎょうぎスープ うみのさちのマリネ ミニデザート	ふたにく ぎょうぎ えび いか	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	にんにく しょうが ねぎ しいたけ もやし たけのこ きゅうり キャベツ たまねぎ	こめ マカロニ	あぶら	707	30.4	24.4	2.7
★安中市産の米：12月4、11、18日										月平均	653	24.9	23.8	2.9
★太字の食材は安中市産です。										基準値	650	27.5	18.5	2.0
★18日のカルビスープは、安中総合学園高校のセルフキムチを使います。														
★19日は「冬至」の献立です。														

「冬至」今年(ことし)は12月22日です。



冬至は、1年のうちでもっとも昼(ひる)が短く、夜(よる)がもっとも長い日です。また、冬至を過ぎると、これまで短(みじか)くなっていた日(ひ)が長(なが)くなっていくことから、太陽(たいよう)がよみがえる日(ひ)とも考えられていました。冬至には、かぼちゃ(な)を食べたり、ゆず湯(ゆず)に入ったりすることで風邪(かぜ)を予防(よぼう)できるといわれています。

## 地場産キムチ

安中総合学園高校(あんながうがうがくえんこうこう)の美味しいキムチ(きむち)を今年(ことし)も給食(きゅうしょく)で使えることになりました。高校(こうこう)で育てた白菜(はくさい)をていねいにキムチ(きむち)にいただきました。

カルビスープ



熟成(じゅくせい)させて…おいしくなります♪



## 地産地消

12月(がつ)も地場産(じばさん)農産物(のうさんぶつ)をたくさん使用(しよう)する予定です。地元(じもと)でとれたもの(もの)を地元(じもと)で消費(しょうひ)する地産地消(ちさんちしょう)は、生産者(せいさんしゃ)の顔(かお)が見え、新鮮(しんせん)で安心(あんしん)な食材(しょくざい)を食べる(たべ)ことができます。

