



今月の給食目標：食事でかぜや病気を予防しよう

日	曜	献立名			おもに体をつくるものとなる食品		おもに体の調子を整えるものとなる食品		おもにエネルギーのもととなる食品		熱量 kcal	蛋白 g	家で食べて欲しい食品
		主食	飲物	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群			
					たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質	(上：小学下：中学)		
1	金	ごはん	牛乳	甘辛メンチのっぺい汁 白菜の浅漬け ♣	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん	レモン だいこん ごぼう ねぎ はくさい きゅうり たまねぎ	ごはん 砂糖 パン粉 さといも 片栗粉	油	618 803	21.8 27.1	小魚
4	月	ごはん	牛乳	ハンバーグおろしソース さつま汁 ほうれん草のごま和え	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん いんげん ほうれん草	たまねぎ だいこん キャベツ	ごはん 砂糖 片栗粉 さつまいも	ごま	612 791	24.6 30.6	果物
5	火	ロールパン	ジュア いちご	★豆乳コーンコロケ 冬野菜のトマトスープ ♣ わかめサラダ	豆乳 鶏肉 豚肉	ジュア わかめ	にんじん パセリ トマト	コーン たまねぎ はくさい だいこん	パン パン粉 じゃがいも 砂糖	油 ドレッシング	603 802	18.0 23.6	魚
6	水	ごはん	牛乳	さばの照り焼き じゃがいものそぼろ煮 ブロッコリーのおかか和え	さば 鶏肉 厚揚げ かつお節	牛乳	にんじん いんげん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ	ごはん 砂糖 じゃがいも	油	658 842	29.8 36.5	きのこ
7	木	ミルクパン	牛乳	チキンナゲット(2) ★ペンネのカレークリーム煮 小松菜サラダ	鶏肉 豚肉 ツナ	牛乳 生クリーム	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ キャベツ	パン 砂糖 じゃがいも マカロニ	油 ごま油	681 905	28.9 36.4	豆
8	金	麦ごはん	牛乳	春巻き マーボー豆腐 パンパンジーサラダ	豚肉 豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん にら	ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ	麦ごはん 春雨 片栗粉 小麦粉	油 ドレッシング	663 828	26.0 31.9	海藻
11	月	ごはん のりふりかけ	牛乳	★シーフードカツ かきたま汁 ほうれん草のオイル和え (中高) ミニピーゼリー	たら いか 卵 豆腐 かつお節	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	コーン たまねぎ ねぎ しいたけ キャベツ	ごはん パン粉 片栗粉 (中高)ゼリー	油	618 764	24.1 28.1	芋
12	火	小さめ ロールパン	牛乳	かぼちゃグラタン スパゲッティナポリタン コーンサラダ	豚肉	牛乳	にんじん ブロッコリー かぼちゃ ピーマン	しめじ たまねぎ キャベツ コーン	パン スパゲッティ じゃがいも	油 ドレッシング	665 887	23.7 30.5	魚
13	水	ごはん	牛乳	こぎつねごはんの具 ★下仁田ねぎのみそ汁 ♣ ★おかかマヨネーズ和え 角チーズ	鶏肉 豚肉 油揚げ 凍り豆腐 かつお節	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	しょうが きゅうり えだまめ だいこん ごぼう カリフラワー しもにたねぎ	ごはん 砂糖 じゃがいも	油 マヨネーズ	616 796	26.8 33.6	海藻
14	木	パーカー ハウス	牛乳	チキンみそかつ 野菜たっぷりスープ こんにゃくサラダ	鶏肉 ハム	牛乳	にんじん いんげん	はくさい たまねぎ コーン きゅうり キャベツ こんにゃく	パン 砂糖 パン粉 さつまいも	油 ドレッシング	616 779	24.4 30.1	きのこ
15	金	麦ごはん	牛乳	★ミートボールカレー 大根とツナのサラダ ♣ みかん ♣	鶏肉 ツナ レバー	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく りんご だいこん きゅうり みかん	麦ごはん じゃがいも	油 ドレッシング	652 837	21.3 25.9	豆
18	月	ごはん	牛乳	肉団子(2) 豚キムチ煮 春雨サラダ	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん にら	はくさい ねぎ もやし キャベツ ごぼう きゅうり たまねぎ	ごはん 砂糖 春雨	油 ごま油	611 749	23.7 28.0	魚
19	火	ロールパン	牛乳	もみの木チキン いかボールスープ 大根サラダ ♣	鶏肉 ハム いか たら	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ だいこん きゅうり コーン	パン 砂糖 パン粉 じゃがいも	油 ドレッシング	642 840	26.6 32.8	海藻
20	水	食育の日 「まごわやさしい」献立 ごはん	牛乳	いわしのごまみそ煮 ★冬至うどん いそか和え ♣	いわし 鶏肉 油揚げ	牛乳 のり	にんじん かぼちゃ こまつな	だいこん ねぎ しいたけ はくさい	ごはん 小麦粉 さといも	ごま	592 757	23.4 28.8	果物
21	木	ミルクパン	牛乳	星のハンバーグバーベキューソース 星のトマトスープ ポパイサラダ ショコラカップケーキ	豚肉 鶏肉 ハム ツナ 豆乳	牛乳	にんじん ほうれん草 トマト	キャベツ たまねぎ りんご コーン	パン 砂糖 マカロニ じゃがいも 米粉	油 ドレッシング	693 901	28.1 34.8	きのこ

《月平均》・塩分(小) 2.6g (中) 3.3g
・脂肪(小) 20.7g (中) 24.4g

- ★ 印は新メニューです。
- ♣ 印は旬の食材を使ったメニューです。
- * 材料購入の関係で、献立を変更することがあります。
- 太字は、藤岡市産野菜です。

★ 今月の藤岡産野菜 ★
～ららん藤岡より～
・下仁田ねぎ(13日 下仁田ねぎのみそ汁)

12月分給食費の口座振替日は1月4日(木)です。

冬至と食べ物 ～今年の冬至は「12月22日」です～



冬至は、1年のうちで最も昼の時間が短く、夜が長い日です。冬至には、ゆず湯に入り体を清め、栄養豊富なかぼちゃや、邪気をはらう力があると言われる小豆、幸運になると言われる「ん」のつく食べ物を食べて、力を蓄える風習があります。

また、群馬県では小麦の栽培がさかんなことから、小麦粉を使ったうどんやおつきりこみに、かぼちゃ(別名なんきん)や、こんにゃくなど「ん」のつく野菜を入れた「冬至うどん」を食べることも多いようです。

給食では20日に、かぼちゃ、にんじん、だいこんの入った「冬至うどん」が出る予定です。

