



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 | | | |
| 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 さつま芋 | 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) ミニビーゼリー | 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 さつま芋 | 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 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。

