



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 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミン	5群 炭水化物	6群 脂質			
2	月	ごはん	牛乳	さばの塩焼き 豚汁 ★にんじんしりしり	さば 卵 豚肉 ツナ 豆腐	牛乳	にんじん	だいこん ねぎ ごぼう こんにゃく	ごはん じゃがいも	油	632 810	26.9 33.1	果物
3	火	コッパン	牛乳	鮭メンチカツ ★米粉シチュー ★ハニーマスタードサラダ	鮭 たら 鶏肉	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり しめじ コーン キャベツ	パン パン粉 小麦粉 米粉 じゃがいも はちみつ 砂糖	油 バター	621 807	25.4 32.8	豆
4	水	ごはん	牛乳	甘酢肉団子(2) 中華なめこスープ パンパンジーサラダ 角チーズ	卵 鶏肉 なると	牛乳 チーズ	にんじん にら	たまねぎ きゅうり なめこ キャベツ	ごはん 春雨 じゃがいも 片栗粉 砂糖 パン粉	油 ごま油 ドレッシング	600 747	27.0 32.0	海藻
5	木	小さめ せわりパン	牛乳	ロングフランクケチャップソース カレースープ ソース焼きそば	フランクフルト 豚肉	牛乳	にんじん ほうれんそう	キャベツ しょうが たまねぎ コーン もやし しめじ	パン 砂糖 焼きそばめん じゃがいも	油	598 816	25.3 33.7	果物
6	金	ごはん	牛乳	から揚げ(2) おろし汁 ★豚肉とこんにゃくのごま煮	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん こまつな	ねぎ だいこん しめじ しょうが こんにゃく	ごはん 砂糖 片栗粉 小麦粉 じゃがいも	油 ごま	652 789	28.4 33.2	魚
9	月	ごはん	牛乳	ぎょうざ(2) マーボー豆腐 ★海草めんのサラダ	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 海草めん	にんじん にら	ねぎ にんにく しいたけ きゅうり しょうが キャベツ コーン たまねぎ	ごはん 砂糖 小麦粉 片栗粉	油 ごま油	608 761	25.7 30.9	芋
10	火	ミルクパン	牛乳	かぼちゃコロッケ 白菜のクリームシチュー♣ ひじきサラダ	鶏肉	牛乳 ひじき	にんじん かぼちゃ ブロッコリー	たまねぎ 白菜 だいこん きゅうり	パン パン粉 じゃがいも 小麦粉	油 ドレッシング	679 867	23.2 29.9	豆
11	水	ごはん	牛乳	おさかなバーグ じゃがいものそぼろ煮 ブロッコリーのおかか和え	いわし 豚肉 かつおぶし 厚揚げ	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ ねぎ	ごはん 砂糖 じゃがいも 片栗粉	油	609 763	27.0 31.4	きのこ
世界遺産献立				いかなゲット(小2中高3) ★冬野菜のネギベーゼ♣ こんにゃくサラダ	いか たら ベーコン	牛乳 わかめ	トマト	しめじ たまねぎ しいたけ ねぎ まいたけ にんにく こんにゃく きゅうり キャベツ 下仁田ねぎ	パン スパゲッティ 小麦粉	油 ドレッシング	608 832	26.3 35.7	芋
図書コラボ献立				カツカレー (チキンカツ、ポークカレー) コーンサラダ	豚肉 鶏肉	牛乳 スキムミルク	にんじん	たまねぎ りんご にんにく キャベツ しょうが きゅうり コーン	麦ごはん じゃがいも パン粉 小麦粉	油 ドレッシング	693 897	24.1 29.6	海藻
16	月	ごはん	牛乳	上州しゅうまい(小2中高3) かきたま汁 ★鶏肉と厚揚げのみそ炒め♣ ミニりんごゼリー	豚肉 鶏肉 卵 厚揚げ 豆腐	牛乳	にんじん にら こまつな	たまねぎ 白菜 えのき しいたけ	ごはん 砂糖 小麦粉 片栗粉 ゼリー	油 ごま油	603 787	25.0 31.9	魚
17	火	せわりパン	牛乳	スラッピージョー ABCスープ♣ コールスローサラダ ヨーグルト (乳代替：マスカットゼリー)	豚肉 鶏肉 大豆	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん	たまねぎ きゅうり 白菜 コーン キャベツ	パン パン粉 マカロニ 砂糖 じゃがいも (乳代替：ゼリー)	油 バター ドレッシング	627 823	30.9 39.8	きのこ
食育の日「まごわやさしい」献立				さばのカレーしょうゆ焼き コーンの磯煮 根菜ごま汁	さば 鶏肉 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん	だいこん こんにゃく ごぼう コーン ねぎ ししいたけ	ごはん さといも 砂糖	油 ごま	613 785	23.5 29.1	果物
クリスマス献立				もみの木ハンバーグバーベキューソース 星のトマトスープ 花野菜サラダ 豆乳プリンタルト	鶏肉 豚肉 豆乳	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ きゅうり りんご コーン カリフラワー	パン 砂糖 じゃがいも マカロニ	ドレッシング	656 832	24.9 30.9	海藻
冬至献立				厚焼きたまご 冬至すいとん ゆずの香りおえ♣	卵 鶏肉 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん かぼちゃ	ねぎ キャベツ ごぼう きゅうり だいこん ゆず	ごはん すいとん	油	591 759	22.8 27.8	きのこ

◀月平均▶ ・塩分(小) 2.5g (中) 3.3g
・脂質(小) 20.6g (中) 24.1g

- ★ 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 ★
～ららら藤岡より～
・下仁田ねぎ(12日 冬野菜のネギベーゼ)

幸運を呼び込む冬至の食べ物

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」(冬が終わり、春になること)とも呼ばれます。冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

今年の冬至は
12月21日です。



楽しい
年末年始を!