



12月分 予定献立表



藤岡市学校給食センター
<A献立>
小学校・県立特別支援学校用

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になる食品		おもに体の調子を整えるものになる食品		おもにエネルギーのものになる食品		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				
1	月	ごはん	牛乳	サーモンフライ 下仁田ねぎの米粉シチュー♣ ハニーマスタードサラダ	さけ 豆乳 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん バセリ	たまねぎ コーン しめじ きゅうり	キャベツ 下仁田ねぎ きゅうり	ごはん パン粉 小麦粉 じゃがいも はちみつ	油 豆乳バター	630 800	22.5 27.3	海藻
2	火	小さめ黒パン	牛乳	ポテトカップグラタン ★ジャガイモとベーコンのトマトクリーム煮 ブレインサラダ	ベーコン おから 豆乳 大豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト かぼちゃ	たまねぎ キャベツ にんにく	はくさい きゅうり	パン じゃがいも 砂糖 米粉	油 オリーブ油 アーモンド ごま	606 861	20.2 26.9	果物
3	水	麦ごはん	牛乳	ポークカレー ひじきサラダ オレンジ	豚肉 ツナ	牛乳 ズブローニ ひじき	にんじん	たまねぎ きゅうり にんにく りんご	キャベツ コーン しょうが オレンジ	麦ごはん じゃがいも 砂糖	油 ごま油	609 783	19.4 23.3	豆
4	木	パックうどん	牛乳	コロッケ ★かきたまうどんの汁 小松菜のオイル和え ミニピーチゼリー	豚肉 卵 油揚げ かつお節	牛乳	にんじん こまつな ほうれんそう	たまねぎ しめじ ほうれんそう	ねぎ もやし 干しこじたけ	うどん じゃがいも 砂糖 米粉 ゼリー 片栗粉 パン粉 小麦粉	油	574 723	23.4 29.1	魚
5	金	ごはん	牛乳	ハンバーグ照り焼きソース 豚肉と大根のスープ 切り干し大根のかみかみナムル	鶏肉 豚肉 さきいか	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり にんにく しらたき 切り干し大根	だいこん しょうが きゅうり しらたき 切り干し大根	ごはん 砂糖 片栗粉 春雨	ごま油 ごま	627 812	25.6 32.2	きのこ
8	月	麦ごはん	牛乳	こぎつねごはんの具 ★チゲ汁 わかめの韓国風サラダ	鶏肉 豚肉 油揚げ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん にら	しょうが にんにく はくさい だいこん ねぎ	だけのこ えたまめ にんにく はくさい だいこん ねぎ はくさいけい キャベツ きゅうり	麦ごはん 砂糖	油 ドレッシング	581 749	23.5 29.1	果物
9	火	せわりパン	牛乳	スラッピーショー 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 大豆 ワインナー	牛乳 ヨーグルト	にんじん バセリ	たまねぎ キャベツ はくさい	コーン	パン粉 砂糖 じゃがいも マカロニ (乳代替)ゼリー	豆乳バター 油 ドレッシング	631 829	29.0 37.3	野菜
10	水	ごはん	牛乳	揚げタラのユーリンチーソース♣ トックのスープ 大豆のごま和え	たら 豚肉 大豆	牛乳	にんじん にら ほうれんそう	だいこん ねぎ ほうれんそう	しょうが たまねぎ しめじ キャベツ	ごはん 砂糖 トック 片栗粉	油 ごま油 ごま	675 853	24.8 30.2	乳製品
11	木	ココアパン	ショア	チキンナゲット(2) チリコンカン じゃことアーモンドのサラダ	鶏肉 豚肉 大豆 赤いんげん豆 白いんげん豆	ジョア ちりめんじゃこ	にんじん ビーマン トマト	たまねぎ にんにく	キャベツ きゅうり	パン パン粉 砂糖 じゃがいも	油 アーモンド	619 841	30.6 38.8	きのこ
12	金	ごはん	牛乳	★アヒデガジーナ(カレーシチュー) ★セビーチエ(魚介のマリネ) ★ピカロヌス(スパイス入りドーナツ)	鶏肉 いか 卵	牛乳 粉チーズ	にんじん バセリ 赤ピーマン	たまねぎ にんにく きゅうり マッシュルーム	しめじ キャベツ	ごはん じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 さつまいも	油 ドレッシング	708 870	25.7 31.1	小魚
15	月	ごはん	牛乳	★梅しそぎょうざ(2) マー婆ー豆腐 ツナサラダ	豚肉 豆腐 ツナ	牛乳	にんじん にら	キャベツ しそ だいこん うめしそ	たまねぎ ねぎ にんにく コーン	ごはん 砂糖 小麦粉 片栗粉	油 ごま油	640 792	25.7 31.1	海藻
16	火	コッペパン チョコ大豆 クリーム	牛乳	クリスピーチキン 星のトマトスープ クリスマスサラダ♣	鶏肉 ツナ	牛乳	にんじん ブロッコリー 赤ピーマン トマト	たまねぎ コーン カリフラワー	パン 小麦粉 高粱 バスタ じゃがいも チョコ大豆リーム	ドレッシング	610 865	23.7 32.5	きのこ	
17	水	ごはん	牛乳	さばの塩焼き ★ちゃんこ汁 にんじんしりしり	さば 鶏肉 豆腐 卵 ツナ	牛乳	にんじん	はくさい しめじ こんにく	ごぼう たまねぎ	ごはん パン粉	油	592 757	25.9 31.8	芋
18	木	★ミニ いちごチョコ 揚げパン	牛乳	ワンタンスープ ★ポテトとかぼちゃのサラダ アセロラゼリー	豚肉	牛乳	にんじん かぼちゃ	たまねぎ キャベツ レーズン	もやし	パン ワンタン じゃがいも 砂糖 ゼリー	油 ソーセージ マヨネーズ アーモンド	629 700	17.8 20.0	魚
19	金	ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグおろしソース いわしのつみれ汁 塩こんぶ和え	鶏肉 豆腐 いわし	牛乳 塩こんぶ	にんじん	たまねぎ だいこん ねぎ キャベツ	しょうが しめじ きゅうり	ごはん さといも 砂糖	ごま	566 731	21.9 26.9	卵
22	月	ごはん	牛乳	れんこんきんぴら♣ かぼちゃ入りほうとう♣ さっぱり和え ゆずゼリー♣	鶏肉 油揚げ さつま揚げ	牛乳	にんじん かぼちゃ	れんこん ねぎ きゅうり かぼちゃ	ごぼう だいこん ねぎ キャベツ もやし 干しこじたけ こんにく	ごはん ほうとう 砂糖 ゼリー	油 ごま	566 718	19.2 23.2	芋

★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（1日 下仁田ねぎの米粉シチュー）

冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いくると言われられていました。だから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。



<月平均>

・塩分(小) 2.5g (中) 3.2g

・脂質(小) 19.9g (中) 23.9g

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！

