



# 12月 献立表(予定)

(中学校)

献立表、給食よりは、町のホームページに掲載  
しています。  
トップ画面の各課の案内 ⇒ 学校教育課学校教育  
係 ⇒ 給食センターの順にクリック!

2021年

給食回数16回

甘楽町学校給食センター TEL・FAX 74-5072

日	曜	献立名			1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	家で食べてほしい 食品
		主食	飲物	おかず	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
1	水	麦ご飯		豆腐ハンバーグの照焼きソース ブロッコリーサラダ にらたま汁	豆腐 鶏肉 ハム 卵	牛乳	ブロッコリー にら にんじん	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	米 麦 砂糖 片栗粉 じゃがいも	油 ドレッシング	753 29.6	 海藻類
2	木	コッペパン いちごジャム		スパゲティナポリタン チキン和え	豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン こまつな	にんにく たまねぎ キャベツ コーン しょうが はくさい	パン ジャム スパゲティ 砂糖	油 バター 胡麻油	815 31.8	 大豆製品
3	金	麦ご飯		中華丼の具 白身魚のフリッター2個 みかん	豚肉 いか うずらの卵 鱈	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが しいたけ たまねぎ はくさい みかん	米 麦 砂糖 小麦粉 片栗粉	油	812 33.8	 豆類
6	月	ロールパン		味噌スチュー ウイナー卵巻き 大根サラダ アーモンド	ベーコン 卵 豚肉 大豆 ツナ ウイナー	牛乳 スキムミルク	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん きゅうり レモン	パン じゃがいも 砂糖	バター 油 アーモンド	779 32.3	 小魚
7	火	ご飯		キャベツメンチ パックソース 豆味噌 沢煮椀 味付け海苔	大豆 かまぼこ 豚肉 鶏肉	牛乳 海苔	にんじん みずな	きゅうり キャベツ たけのこ えのきたけ ほししいたけ たまねぎ	米 片栗粉 砂糖	油 胡麻	918 34.2	 芋類
8	水	ご飯		鱈の磯辺竜田揚げ じゃがいもの生姜煮 ほうれん草のお浸し	鱈 豚肉 生揚げ 鰹節	牛乳	にんじん さやいんげん ほうれんそう	たまねぎ しょうが はくさい	米 砂糖 じゃがいも 片栗粉	油	766 31.9	 果物
9	木	パックうどん		カレーうどん汁 しらす・わかめ入り卵巻き 小松菜サラダ	なると 豚肉 卵	牛乳 しらす わかめ	にら にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ きゅうり キャベツ	うどん 砂糖 じゃがいも 片栗粉	油	784 28.9	 きのこ類
10	金	ご飯		秋刀魚のおかか煮 切り干し大根の炒め煮 里芋汁 ふりかけ	秋刀魚 竹輪 油揚げ 鰹節	牛乳 昆布	にんじん こまつな	きりぼしだいこん はくさい えのきたけ しらす ねぎ だいこん	米 砂糖 さといも	油	751 28.0	 種実類
13	月	背割りコッペパン		スラッピージョー ABCスープ りんご ヨーグルト	豚肉 大豆 ベーコン	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん	たまねぎ コーン えだまめ りんご はくさい	パン パン粉 砂糖 マカロニ じゃがいも	バター 油	848 36.0	 魚介類
14	火	ご飯		白身魚フライ・ソース カラフル人参のマゼアンサラダ 豚肉と白菜の生姜スープ 味付け海苔	豚肉 ハム ほき	牛乳 海苔	カラフルにんじん こまつな	はくさい ねぎ しいたけ しらす しょうが にんにく きゅうり コーン	米 砂糖 じゃがいも パン粉	油 胡麻油 ノンエッグマヨネーズ	747 29.1	 豆類
15	水	麦ご飯		二色そぼろ丼の具 ひじきのピリッとサラダ チーズ2個	鶏肉 大豆 卵	牛乳 ひじき チーズ	にんじん こまつな	ごぼう しょうが きゅうり キャベツ	米 麦 砂糖	油 ラー油	828 32.4	 きのこ類
16	木	コッペパン 大豆クリーム		おつきりこみ 黄金煮 みかん	鶏肉 豚肉 油揚げ 生揚げ 大豆	牛乳	にんじん	ごぼう ねぎ しめじ たまねぎ たけのこ みかん こんにやく ほししいたけ	パン じゃがいも おつきりこみ種 さといも 砂糖 片栗粉	油	880 34.2	 海藻類
17	金	麦ご飯		マーボー豆腐 にらまんじゅう 春雨サラダ	豆腐 豚肉 大豆 ハム	牛乳	にんじん にら	にんにく しょうが ねぎ ほししいたけ たけのこ きゅうり キャベツ とうがん	米 麦 砂糖 春雨 片栗粉	油 胡麻油 胡麻	829 31.0	 果物
20	月	ミルクパン		鶏肉のトマト煮 スパゲティサラダ クリスマスデザート	いんげん豆 鶏肉 ツナ	牛乳	にんじん トマト	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり はくさい	パン マカロニ じゃがいも スパゲティ 砂糖	オリーブ油 ノンエッグマヨネーズ ドレッシング	824 32.5	 大豆製品
21	火	パックラーメン		味噌ラーメンスープ 餃子3個 韓国ナムル	豚肉 なると いか 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん にら	ねぎ もやし キャベツ たまねぎ	中華麺 小麦粉	油 胡麻 ドレッシング	833 31.8	 豆類
22	水	豆ご飯		豆腐団子と野菜の甘酢炒め かぼちゃの甘煮	油揚げ 大豆 鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳 昆布	にんじん かぼちゃ こまつな	こんにやく たけのこ ほししいたけ たまねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも 片栗粉	油	763 26.3	 魚介類

\*材料購入の関係で、献立を変更する場合があります。

●印は業者配送

●ハッピーにんじんの日

太字の食品は、甘楽・富岡で作られた食材です。



朝ごはん! 作って食べよう!

朝ごはん 「野菜パンケーキ」  
作り方は裏面にあります。

中学校月平均

エネルギー	808kcal
たんぱく質	31.5g
脂質	24.8g
塩分	3.2g

## ご存じですか? 年末年始の行事食

日本には四季折々の行事があり、それにまつわる行事食があります。特に、新しい1年の始まりである正月は、その年の豊作や幸福をもたらす「歳神様」を各家庭に迎える行事として、昔からとても大切にされてきました。行事食は地域や家庭によってもさまざまですが、代表的なものをご紹介します。

### 大晦日(12/31).....

**年越しそば**  
そばのように細く長く生きられるようにと、長寿を願って食べられる(諸説あり)。

### 正月(1/1~)



#### おせち料理

新年への願いを込めた、縁起の良い食べ物が使われる。

- 黒豆...健康
- きんとん...金運
- 伊達巻...学業成就
- エビ...長寿
- 田作り...豊作
- れんこん...将来の見通し
- 里いも...子宝
- 数の子...子宝



あんもち 雑煮

小豆 雑煮

もちの形をはじめ、味つけや具材など、地域によって大きく異なる。

#### お屠蘇

酒やみりんに漢方薬の「屠蘇散」を浸したもの。長寿を願ひ、若い人から順に飲む。

