



12月 こんだてひょう(よてい)

(ようちえん・しょうがっこう)

献立表、給食日より、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	こんだてめい			しょくひんめい			エネルギー(kcal) たんぱく質(g)		家で食べてほしい食品				
		しゅしょく	のみもの	おかず	あか	みどり	きいろ	幼稚園	小学校					
1	水	むぎごはん		とうふハンバーグのてりやきソース ブロッコリーサラダ にらたまじる	とうふ とりにく ハム たまご	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にら にんじん	キャベツ コーン たまねぎ	こめ むぎ さとう かつくり じゃがいも	あぶら ドレッシング	456 19.5	580 23.8		
2	木	コッペパン いちごジャム		スパゲティナポリタン チキンあえ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン ごまつな	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 さとう	あぶら バター ごまあぶら	50.2 19.8	629 25.2		
3	金	むぎごはん		ちゅうかどんのぐ しるみぎかなのフリッター幼1・小2 みかん	ぶたにく いか (幼)なるたたまご (小)うずらのたまご たら	ぎゅうにゅう	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	こめ むぎ さとう こむぎこ かつくり	あぶら	478 20.9	651 28.4		
6	月	ロールパン		みぞスチュー ウイナーたまごまき だいこんサラダ	かんらまちがっこ きゅうしよのひこ んだて	ベーコン たまご ぶたにく だいず ツナ ウイナー	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん ごまつな	たまねぎ だいこん きゃうり レモン	パン じゃがいも さとう	あぶら	477 20.8	597 25.5	
7	火	ごはん		キャベツメンチ パックソース まめみそ さわにわん (小)あじつけのり	だいず かまぼこ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん みずな	きゃうり キャベツ たけのこ えのきたけ ほしいたけ たまねぎ	こめ かつくり さとう	あぶら ごま	570 21.8	696 27.0		
8	水	ごはん		たらんいそべつたあげ じゃがいものしょうがが ほうれんそうのおひたし	たら ぶたにく なまあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	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	こめ さとう じゃがいも かつくり	あぶら	450 19.5	606 26.2		
9	木	パックうどん		カレーうどん しらす・わかめりたまごまき ごまつなサラダ	なると ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう しらす わかめ	にら にんじん ごまつな	たまねぎ ねぎ きゃうり キャベツ	うどん さとう じゃがいも かつくり	あぶら	498 20.7	609 24.3		
10	金	ごはん		さんまのおかか きりほしだいこんのいために さといもじる	さんま ちくわ あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ごまつな	きりほしだいこん えのきたけ しらす ねぎ だいこん	こめ さとう さといも	あぶら	470 20.0	604 24.6		
13	月	せわりコッペパン		スラッピージョー ABCスープ りんご	ぶたにく だいず ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ コーン えだまめ りんご はくさい	パン パンこ さとう マカロニ じゃがいも	バター あぶら	475 20.2	637 27.0		
14	火	ごはん		しるみぎかなフライ・(小)ソース カラフルにんじんのマゼドアンサラダ ぶたにくとはくさいのしょうがスープ あじつけのり	ぶたにく ハム ほき	ぎゅうにゅう のり	カラフルに にんじん ごまつな	はくさい ねぎ しいたけ しらす しょうが にんにく きゃうり コーン	こめ さとう じゃがいも パンこ	あぶら ごまあぶら ノンエッグマ ヨネーズ	458 19.7	587 23.4		
15	水	むぎごはん		にしよそぼろどんのぐ ひじきのピリッとサラダ (小)チーズ2こ	とりにく だいず たまご	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	にんじん ごまつな	ごぼう しょうが きゃうり キャベツ	こめ むぎ さとう	あぶら ラー油	462 18.9	642 19.3		
16	木	コッペパン だいずクリーム		おつきりこみ こがねに みかん	とりにく ぶたにく あぶらあげ なまあげ だいず	ぎゅうにゅう	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 ほしいたけ	パン じゃがいも おつきりにみめん さといも さとう かつくり	あぶら	559 21.8	680 27.2		
17	金	むぎごはん		マーボー豆腐 にらまんじゅう はるさめサラダ	とうふ ぶたにく だいず ハム	ぎゅうにゅう	にんじん にら	にんにく しょうが ねぎ ほしいたけ たけのこ じゃがいも キャベツ とうがん	こめ むぎ さとう はるさめ かつくり	あぶら ごまあぶら ごま	504 20.6	648 25.5		
20	月	ミルクパン		とりにくのトマトに スパゲティサラダ クリスマスデザート	いんげんまめ とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ きゃうり はくさい	パン マカロニ じゃがいも スパゲティ さとう	オーリーブあぶら ノンエッグマ ネーズ ドレッシング	556 23.2	653 26.5		
21	火	パックラーメン		みそラーメンスープ ギョウザ2こ かんこくナムル	ぶたにく なるた いか とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら ほうれんそう	ねぎ もやし キャベツ たまねぎ	ちゅうかめん こむぎこ ドレッシング	あぶら ごま ドレッシング	514 20.7	613 24.7		
22	水	まめごはん		とうふだんごやさいのあまずい かぼちやのあまに	あぶらあげ だいず とりにく ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん かぼちや ごまつな	こんにやく たけのこ ほしいたけ たまねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいも かつくり	あぶら	474 17.1	618 21.7		

* 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
「やさしいパンケーキ」
作り方は裏面にあります。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
幼稚園月平均	494kcal	20.3g	17.6g	1.8g
小学校月平均	626kcal	25.7g	20.5g	2.5g

ぞんじですか? 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さまざまですが、代表的なものをご紹介します。

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。

お雑煮
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
酒やみりんを湯方薬の「屠蘇散」を浸したものを、長寿を願ひ、若い人から順に飲む。

田作り
豊作

黒豆...健康
きんぴら...金運
伊達巻...学業成就
エビ...長寿

れんこん...将来の見通し
里いも...子宝
数の子...子宝

