



12月 献立表 (予定)



2023年

給食回数 15回

(中学校)

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 金	麦ご飯		ピピンパ (肉炒め・ナムル) 春雨スープ	豚肉 大豆 油揚げ 鶏肉	牛乳 わかめ	★ほうれん草 ★にんじん にら	しょうが ねぎ もやし 白菜	米 麦 マロニー 砂糖	油 ごま ドレッシング	870 43.8	 くだもの	
4 月	ツイスト ロールパン		ハンバーグデミグラス きのこソースかけ コーンサラダ ミネストローネ みかん	鶏肉 豚肉	牛乳	トマト にんじん	しめじ マッシュルーム たまねぎ キャベツ きゅうり コーン にんにく みかん	パン 砂糖 マカロニ じゃがいも	油 ノンエッグマ ヨネーズ	775 32.9	 まめ	
5 火	ご飯		鯖の味噌煮 白菜の塩昆布漬け おでん	サバ 竹輪 さつま揚げ うすら卵	牛乳 昆布	にんじん	白菜 こんにゃく きゅうり 大根	米 砂糖 じゃがいも	油 ごま油	783 33.6	 やさい	
6 水	~味の豚~ 岐阜県 ご飯		鶏ちゃん (けいちゃん) 小松菜のごま和え すたて汁	鶏肉 油揚げ 豆腐 大豆	牛乳	★にんじん 小松菜 ピーマン ★ほうれん草	キャベツ にんにく ねぎ	米 砂糖 さつまいも	油 ごま	828 34.0	 いろうこいやさい	
7 木	甘楽町学校給食の日① ココア揚げパン		レモンハーブチキン いかくんサラダ 味噌スチュー	いかくんせい ベーコン 大豆 鶏肉	のむヨーグルト 牛乳 脱脂粉乳	にんじん 小松菜	★大根 セロリ レモン	パン 砂糖 じゃがいも ★小麦粉	油 バター	841 31.0	 やさい	
8 金	甘楽町学校給食の日②・有機野菜の日 有機米ご飯		鯖の梅煮 豆味噌 すいとん	イワシ 大豆 鶏肉	牛乳	★にんじん	きゅうり ★ねぎ 干しいたけ	★米 砂糖 ★小麦粉 里芋 片栗粉	油 ごま	811 32.0	 きのこ	
11 月	丸パン横切り		ハムチーズフライ (ソース) ごぼうサラダ コンソメスープ	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	★にんじん パセリ	ごぼう きゅうり コーン	★大根 たまねぎ	パン 砂糖 ★さつまいも 小麦粉	油 ノンエッグマ ヨネーズ ごま	789 25.8	 ぎょい
12 火	おはなしきゅうり 麦ご飯		フロッキーサラダ ポークカレー キウイフルーツ	豚肉 豆乳	牛乳	フロッキー 赤ピーマン 黄ピーマン ★にんじん トマト	キャベツ たまねぎ にんにく ★キウイ	米 小麦 さつまいも	油 ドレッシング	830 30.9	 レバーや 赤身肉	
13 水	ご飯		鯖のねぎソースかけ 上州きんぴら 田舎汁	サバ 豚肉 さつま揚げ 生揚げ	牛乳	★にんじん いんげん	★ねぎ ごぼう だいこん	米 砂糖 ★里芋 片栗粉	油 ごま油	850 30.2	 くだもの	
14 木	豚骨ラーメン (パック中華種)		上州棒餃子 パンパンジーサラダ ★レモンカスタードタルト	豚肉 鶏肉 卵	牛乳	★にんじん にら	きゅうり たまねぎ 白菜 ねぎ しょうが レモン	中華種 小麦粉 砂糖	油 マーガリン ドレッシング	859 34.3	 かいそう	
15 金	ご飯 のりふりかけ		きんぴら入り玉子焼き コーンの磯煮 豚汁	豚肉 卵 豆腐 鶏肉 油揚げ	牛乳 ひじき のり かつお節	★にんじん	ごぼう コーン だけのこ しいたけ	米 砂糖 ★里芋	油 ごま	751 31.5	 くだもの	
18 月	皿うどん		野菜あんかけの具 フルーツ杏仁和え さつま芋蒸しパン	うすら卵 豚肉 いか なると 豆乳	牛乳	★にんじん	たまねぎ もやし みかん パイン	白菜 だけのこ もも キウイ	油	848 28.5	 いろうこいやさい	
19 火	クリスマス献立 チキンライス		★鶏の唐揚げ チーズサラダ クリスマスセレクトデザート (ケーキ・ゼリー)	鶏肉	牛乳 チーズ	★にんじん フロッキー 赤ピーマン 黄ピーマン グリーンピース	たまねぎ 干しいたけ しょうが きゅうり	米 小麦 片栗粉 ※デザート	油 ドレッシング	818 41.3	 ふたにく	
20 水	行事食 冬至 ツナとごぼうの 炊き込みご飯		アジフリッター 白菜の柚子香和え けんちん汁	鶏肉 アジ 豆腐 竹輪	牛乳 あおさ	★にんじん 水菜 かぼちゃ	ごぼう しょうが 白菜 しいたけ	米 里芋 小麦粉	油	761 32.9	 しゅじつ	
21 木	新屋小 リクエスト献立 パンズパン		タンダーリーチキン シーザーサラダ ABCスープ	鶏肉 ツナ ベーコン	牛乳 ヨーグルト	★にんじん	たまねぎ しょうが きゅうり	パン クルトン じゃがいも マカロニ	油 ドレッシング	854 34.0	 まめ	

*材料購入の都合で、献立を変更する場合があります。

印は、ハッピーにんじんの日

♠印は、Qカード10ポイント達成したクラスからのリクエストです。

7日: ココアあげパン 小幡小5年生

14日: レモンカスタードタルト 甘楽中 3の2

19日: とりのからあげ 福島小6年・新屋小5松・甘楽中2の1

太字の食品は、甘楽・富岡で作られた食材です。

★印: 有機野菜を表示

今月は、**ほうれん草・にんじん・にら・ごまつな・フロッキー・ねぎ・白菜・キャベツ・きゅうり・大根・キウイフルーツ・しいたけ・ごぼう・里芋・さつまいも・小麦粉・米**です。

献立表、給食日より、
給食センターの取組みは、
町のホームページに掲載されています。
QRコードからもアクセスできます。



※12/19のクリスマスセレクトデザートは、ショコラケーキ・ホワイトケーキ・いちごゼリーから事前に選んだものを提供します。
ケーキは乳卵小麦粉不使用のアレルギー対応したデザートです。

12月のおはなし給食のしょうかい

今月の本は、「給食室のいちにち」です。

この本は、今年の小学校中学年の読書感想文の課題図書になっています。毎日の給食はどうやってできるの？栄養士ってどんな仕事？調理員はどんなことしているの？身支度、検収、打合せ、調理、片づけ、食に関する指導、献立づくりまで、小学校の給食室と栄養士の現場がいきいきと描かれています。安全でおいしい給食はどのようにして教室まで届けられるのか、楽しく学べる絵本です。食材や調理器具のリアルな絵、調理員メンバー紹介、「給食室マップ」等も興味をもって楽しく読むことができます。ぜひ読んでみてください。

出版社: 少年写真新聞社 文: 大塚菜生 絵: イシヤマアズサ



中学校月平均

エネルギー	817kcal
たんぱく質	33.1g
脂質	27.1g
塩分	2.8g