



12月 こんだてひょう(よてい)



2023年

給食回数 15回

(小学校)

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							
					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とになる食品							
1	金	むぎごはん		ヒビンバ(にくいため・ナムル) はるさめスープ	ぶたにく だいず あぶらあげ とり	ぎゅうにゅう わかめ	★ほうれんそう ★にんじん にら	しょうが ねぎ もやし はくさい	こめ むぎ マロニ さとう	あぶら ごま ドレッシング	664 34.6		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	とり ぶたにく	ぎゅうにゅう	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 にんにく みかん	パン さとう マカロニ じゃがいも	あぶら ノンエッグマ ネーズ	647 21.3		まめい	
5	火	ごはん		さばのみそに はくさいのしおこんぶづけ おでん	さば ちくわ さつまあげ うすらたまご	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	はくさい こんにゃく	きゅうり だいこん	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	600 20.9		やさい
6	水	~あじのたび~ ごはん		けいいちゅん こまつなごまあえ すっだてじる	とり あぶらあげ とうふ だいず	ぎゅうにゅう	★にんじん ごまつな ピーマン ★ほうれんそう	キャベツ にんにく コーン もやし	こめ さとう さつまいも	あぶら ごま	667 20.5		いろのこいやすい	
7	木	かんら町がっこうさようしょくの日① ココアあげパン		レモンハーブチキン いかくんサラダ みそチュー	いかくんせい ベーコン だいず とり	のむヨーグルト ぎゅうにゅう だっしゅんにゅう	★にんじん ごまつな	★だいこん セロリ レモン	きゅうり たまねぎ	パン さとう じゃがいも ★こびぎこ	あぶら バター	667 25.8		やさい
8	金	かんら町がっこうさようしょくの日②・ゆうきやさいの日 ゆうきまいごはん		いわしのうめに まめみそ すいとん	いわし だいず とり	ぎゅうにゅう	★にんじん	きゅうり ★ねぎ ほししいたけ	★ごめ さとう ★こびぎこ ささいも かたくりこ	あぶら ごま	621 25.5		きのこい	
11	月	まるパン よごぎり		ハムチーズフライ(ソース) ごぼうサラダ コンソメスープ	ぶたにく とり ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	★にんじん パセリ	ごぼう きゅうり コーン	★ごめ さとう ★こびぎこ さとう こむぎ	あぶら ノンエッグマ ネーズ ごま	659 22.1		ぎよかいり	
12	火	おはなしきゅうしょく むぎごはん		ブロッコリーサラダ ボークカレー キウイフルーツ	ぶたにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	★ほうれん あかピーマン きピーマン ★にんじん トマト	★キャベツ たまねぎ にんにく ★キウイ	コーン りんご しょうが	こめ むぎ さつまいも	あぶら ドレッシング	641 25.0		レバーや 赤身肉
13	水	ごはん		さばのねぎソースかけ じょうしゅうきんぴら いなかじる	さば ぶたにく さつまあげ なまあげ	ぎゅうにゅう	★にんじん いんげん	★ねぎ しょうが だいこん	こめ さとう ★ささいも かたくりこ	あぶら ごまあぶら	677 24.7		くだもの	
14	木	どんこつラーメン (パクちゅうかめん)		じょうしゅうぼうぎょうざ パンパンジーサラダ ★レモンカスタードタルト	ぶたにく とり たまご	ぎゅうにゅう	★にんじん にら	きゅうり たまねぎ はくさい ねぎ しょうが レモン	ちゅうかめん ごびぎこ さとう	あぶら マーガリン ドレッシング	699 27.4		かいそう	
15	金	ごはん のりふりかけ		きんぴらいりたまごやき コーンのいそに とんじる	ぶたにく たまご とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき のり かつおぶし	★にんじん	ごぼう コーン だれの しいたけ	こんにゃく えだまめ ★ねぎ だいこん	こめ さとう ★ささいも	あぶら ごま	584 19.0		くだもの
18	月	さらうどん		やさしいあんかけのく フルーツあんぱんあえ さつまいもむしパン	うすらたまご ぶたにく いか なると とうにゅう	ぎゅうにゅう	★にんじん	たまねぎ もやし みかん パイン	はくさい たけのこ もも キウイ	あげちゅうかめん あんぱんゼリー ごびぎこ かたくりこ ★さつまいも	あぶら	686 23.5		いろのこいやすい
19	火	クリスマスこんだて チキンライス		★とりのからあげ 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)	とり	ぎゅうにゅう チーズ	★にんじん ★ほうれん あかピーマン きピーマン グリーンピース	たまねぎ ほししいたけ しょうが きゅうり	にんにく キャベツ	こめ むぎ かたくりこ ※デザート	あぶら ドレッシング	694 23.3		ぶたにく
20	水	ぎょうしゅく とうじ ツナとごぼうの たきこみごはん		アジフリッター はくさいのゆずかあえ けんちんじる	とり アジ ツナ とうふ ちくわ	ぎゅうにゅう あおさ	★にんじん みずな かぼち	ごぼう しょうが はくさい しいたけ	えだまめ ゆず ★だいこん こんにゃく	こめ ささいも ごびぎこ	あぶら	639 21.9		しゅじつ
21	木	いよいよ リクエストこんだて 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	とり ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト	★にんじん	たまねぎ しょうが きゅうり	にんにく キャベツ コーン	パン クルトン じゃがいも マカロニ	あぶら ドレッシング	718 26.4		まめい

*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

※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を選んでものを提供します。
 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えががれています。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。



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、ほうれんそう・にんじん・にら・ごまつな・フロコリー・ねぎ・はくさい・キャベツ・きゅうり・だいこん・キウイフルーツ・しいたけ・ごぼう・ささいも・さつまいも・こびぎこ・こめです。

献立表、給食だより、
 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。



出版社: 少年写真新聞社 文: 大塚菜生 絵: イシヤマアズサ