１２月　こんだてひょう(よてい)

2024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 しゅしょく	のみもの	おかず	しょくひんめい あか おもに体をつくるもとになる食品		みどり おもに体の調子を整えるもとになる食品		きいろ おもにエネルギーのもとになる食品		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 小学校	家で食べてほしい食品
2	月	ツイストロールパン	牛乳	てりやきつくね まめみそ おっきりこみ 1～2年 1こ 3～6年 2こ	とりにく とりレバー だいず あぶらあげ	ぎゅうにゅう	**にんじん**	**きゅうり** **ねぎ** しめじ　ごぼう **しいたけ** たまねぎ	パン　さとう かたくりこ おっきりこみめん **さといも**　パンこ	あぶら ごま	719 32.6	ぶたにく
3	火	むぎごはん	牛乳	ビビンバ（にくそぼろ・ナムル） わかめスープ ●ヨーグルト	ぶたにく だいず とうふ	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	**にんじん** **★ほうれんそう** **にら**	もやし　しょうが にんにく　たまねぎ **ねぎ**	**こめ**　むぎ さとう	あぶら ごま ドレッシング ごまあぶら	587 25.8	くだもの
4	水	おばた小 リクエストこんだて わかめごはん	牛乳	とりのたつたあげ はるさめサラダ とんじる こんにゃくゼリー（りんご・いちご）	とりにく ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	**★にんじん**	しょうが　にんにく **きゅうり**　もやし ごぼう　**ねぎ** **しいたけ**　**だいこん** こんにゃく	**こめ**　さとう かたくりこ **さといも** マロニー ゼリー	あぶら ごまあぶら ごま	661 27.9	いろのこいやさい
5	木	おはなしきゅうしょく カレーうどん（パックうどん）	牛乳	やさいかきあげ ブロッコリーのごまあえ みかん	ぶたにく	ぎゅうにゅう	**にんじん** **にら** **ブロッコリー**	たまねぎ　**はくさい** **★ねぎ**　みかん	うどん かたくりこ さとう こむぎこ	あぶら ごま	607 22.6	まめるい
6	金	かんら町がっこうきゅうしょくの日・ゆうきやさいの日 ごはん（ゆうきまい）	牛乳	センターでソースをかけます アジフライ だいこんのしおこんぶあえ みそスチュー	アジ とりにく だいず	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう こんぶ	**★にんじん** **★ほうれんそう**	**きゅうり**　**★だいこん** たまねぎ	**★こめ**　パンこ こむぎこ **じゃがいも** かたくりこ	あぶら バター	631 25.5	くだもの
9	月	まるパンよこぎり	牛乳	ハンバーグきのこデミソースかけ コールスローサラダ ポトフ	とりにく ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう	**にんじん** **ブロッコリー** トマト	しめじ　えのき **キャベツ**　**きゅうり** **だいこん**　たまねぎ	パン　さとう **さつまいも**	あぶら ノンエッグマヨネーズ	656 29.0	こめ
10	火	ごはん	牛乳	サバのしおやき ちくぜんに かきたまじる	サバ とりにく たまご こうやどうふ	ぎゅうにゅう わかめ	**★にんじん** **にら**	こんにゃく　ごぼう たけのこ	**こめ**　さとう **さといも** **じゃがいも** かたくりこ	あぶら	624 29.9	レバーや赤身肉
11	水	むぎごはん	牛乳	ポークカレー かいそうサラダ キウイ	ぶたにく	ぎゅうにゅう かいそう わかめ	**★にんじん** トマト	たまねぎ　しょうが にんにく　**だいこん** **きゅうり**　**キウイ**	**こめ**　むぎ **じゃがいも**	あぶら	589 19.9	さかな
12	木	♠きなこあげパン	牛乳	ケチャップにくだんご ブロッコリーの ごまマヨネーズあえ ＡＢＣスープ	きなこ とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	**ブロッコリー** **★にんじん** いんげん	**キャベツ**　**きゅうり** コーン　たまねぎ	パン　さとう **じゃがいも** マカロニ パンこ	あぶら ノンエッグマヨネーズ ごま	652 26.4	かいそうるい
13	金	やきしまつり せきはん ごましお	ヨーグルトのむ	ししゃものからあげ　２ひ こまつなのおかかあえ けんちんじる	ししゃも(たまご) とうふ　ちくわ とりにく あずき	のむヨーグルト かつおぶし	**にんじん** **こまつな**	**はくさい**　**だいこん** ごぼう　**しいたけ** こんにゃく	もちごめ　こめ かたくりこ こむぎこ	あぶら ごま	653 25.6	くだもの
16	月	くろパン	牛乳	オムレツケチャップソース ジャーマンポテト ミネストローネ	たまご ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう こなチーズ	パセリ **★にんじん** トマト	たまねぎ　にんにく **キャベツ**　コーン	パン　さとう **じゃがいも** パンこ マカロニ	あぶら バター	595 25.7	しゅじつるい
17	火	～あじのたび～ いわてけん ごはん あじのり	牛乳	とりにくのなんぶやき めかぶときりぼしだいこんの ちゅうかあえ いものこじる	とりにく ツナ とうふ	ぎゅうにゅう めかぶ のり	**にんじん**	しょうが　にんにく **きゅうり**　しめじ きりぼしだいこん **ねぎ**　こんにゃく	**こめ** **★さといも**	あぶら ごま ごまあぶら ドレッシング	596 29.7	ぶたにく
18	水	ぎょうじしょく とうじ こぎつねごはん	牛乳	センターでソースをかけます サケフライ はくさいのゆずかあえ とうじじる	とりにく あぶらあげ サケ　とうふ	ぎゅうにゅう	**にんじん** **かぼちゃ**	しょうが　**★はくさい** **きゅうり**　**ゆず** **★だいこん**　ごぼう **ねぎ**　こんにゃく	**こめ**　むぎ さとう　パンこ こむぎこ **さつまいも** かたくりこ	あぶら	607 25.0	きのこるい
19	木	コッペパン チョコクリーム	牛乳	サバカレーぎょうざ　２こ こまつなサラダ ワンタンスープ	サバ ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	**★にんじん** **こまつな** **にら**	**きゅうり**　**キャベツ** レモン　たまねぎ **★はくさい** ほししいたけ	パン　さとう こむぎこ こめこワンタン チョコクリーム	あぶら	630 23.3	まめるい
20	金	クリスマスこんだて コーンピラフ	牛乳	タンドリーチキン カラフルにんじんの マセドアンサラダ カップココアケーキ	ウインナー とりにく ハム とうにゅう	ぎゅうにゅう ヨーグルト	**★にんじん** **カラフルにんじん**	たまねぎ　コーン にんにく　しょうが **きゅうり**	**こめ**　むぎ **さつまいも** さとう こむぎこ マカロニ	あぶら ノンエッグマヨネーズ	882 30.5	くだもの

食物アレルギーに関するお知らせ

※ 注意
１２月１０日の献立に
「キウイフルーツ」が出ます。

キウイフルーツは、食物アレルギーの新規発症の原因となりやすい食品です。甘楽町は、キウイフルーツが特産物であるため提供を予定しています。給食で初めて食べることのないようにしてください。また、キウイフルーツを食べて、かゆみやピリピリなどいやな感じがしたら食べるのやめましょう。

＊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、業者配送
♠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。
12日：小幡小　6年松組

小学校月平均	
エネルギー	646kcal
たんぱく質	26.6ｇ
脂質	20.9ｇ
塩分	2.4ｇ

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・カラフルにんじん・ねぎ・さといも・はくさい・ブロッコリー・ステックセニョール(茎ブロッコリー)・キャベツ・じゃがいも・だいこん・かぼちゃ・ゆず・キウイフルーツ・さつまいも・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。

～おしらせ～
12/4（水）こんにゃくゼリー（ララクラッシュ）は、マンナンライフさんからの無償提供です。