



# 12月 よていこんだてひょう



日 曜	主 食	飲 物	お か ず	主 材				栄 養 量		
				からだをつくる（あか）		からだのちょうしをとのえる（みどり）		エネルギーのもとになる（きいろ）		
				たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	エネルギー （Kcal）
主 食	魚・肉・卵 豆・豆制品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	その他の野菜 きのこ類・果物	米・パン・めん いも類・さとう 手類・砂糖	油脂 しじみ類 種実類	たんぱく質 脂質（g）				
1 月	ごはん ふりかけ（わかめ）		にくじゃが ほうれんそうのごまあえ	ぶたにく ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ えだまめ ほししいたけ キャベツ しらたき	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごま	561 21.0 13.3	
2 火	ごはん		ソースかつ キャベツソテー ふゆやさいのみそしる	ウインナー ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	キャベツ コーン ねぎ だいこん かぶ はくさい	ごはん さとう パンこ	あぶら	567 21.6 17.5	
3 水	くろパン		ミニにくまん 1～4年生:1個 5・6年生:2個 ヨーグルトピーチ 塩ワントン	ぶたにく なると	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん にら	もも もやし はくさい	パン ワントンのかわ こむぎこ	ごまあぶら	590 22.9 17.7
コラボメニュー 群馬クレインサンダース×太田市 給食コラボ献立 選手みなさんのご協力のもと実現しました!										
4 木	サンダめし		パワーアップサラダ とんじる	とりにく とうふ あぶらあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ブロッコリー	コーン きゅうり だいこん ねぎ ごぼう こんにやく	ごはん さとう じゃがいも マカロニ	あぶら ごま ごまあぶら ノンエッグマヨ	590 24.6 20.8
5 金	パーカーハウス		ハンバーグきのこソース ふゆやさいのポトフ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	しめじ しいたけ はくさい えのきたけ プルーン にんにく かぶ たまねぎ	パン じゃがいも	あぶら	549 25.4 20.6
8 月	ごはん		ボークしゅうまい 1年生:1個 2年生～:2個 とりのチリソース だいこんのちゅうかスープ	とりにく あぶらあげ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ だいこん えのきたけ	ごはん さとう かたくりこ しゅうまいのかわ	あぶら ごまあぶら	574 26.9 17.1
9 火	さくらごはん		あじのりしおフライ やまぶきあえ こうやとうふのみそしる	あじ こおりとうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ のり	ほうれんそう にんじん	コーン だいこん たまねぎ えのきたけ	ごはん パンこ	あぶら	540 22.7 16.2
10 水	ツイストロール		とりにくマカロニのクリームに グリーンサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ ジョア	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ えだまめ きゅうり キャベツ	パン マカロニ じゃがいも	あぶら ドレッシング	558 22.3 16.5
11 木	たかなめし		にくだんご② タイピーエン	ぶたにく とりにく いか なると うずらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん たかな	ねぎ たまねぎ にんにく キャベツ もやし しいたけ しょうが	ごはん はるさめ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	615 26.7 23.3
12 金	アップルパン		チキンナゲット② やおやスパゲッティ みかん	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	にんにく たまねぎ キャベツ しめじ みかん りんご	パン スパゲッティ	オリーブゆ バター	665 29.5 23.1
15 月	ごはん		ぶたにくとあつあげのみそに チゲじる	なまあげ ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ねぎ しょうが だいこん はくさい キムチ えのきたけ にんにく しらたき	ごはん さとう トック かたくりこ	あぶら ごまあぶら	590 25.3 18.9
16 火	ごはん		ぶたにくのなんぶやき ごましおこんぶあえ だいこんのあつあつに	ぶたにく とりにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	しょうが きゅうり キャベツ だいこん こんにやく	ごはん さとう	あぶら ごま ごまあぶら	593 30.9 19.2
17 水	てづくり さつまいもむしパン		とりにくのごまてりやき にくうどん	ぶたにく なると あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん ねぎ ごぼう ほししいたけ	ホットケーキミックス さとう さつまいも うどん	あぶら ごま	566 28.0 23.2
18 木	むぎごはん		ボークカレー じゃこサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが だいこん きゅうり	むぎごはん じゃがいも さとう	あぶら	616 20.3 17.7
19 金	ケチャップライス		クリスマスケーキ リボンスープ クリスマスデザート	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ エリンギ キャベツ	ごはん さとう マカロニ ケーキ	あぶら バター オリーブゆ	647 23.3 23.8
22 月	ごはん		たらのみそゆうあんやき かぼちゃのそぼろに ゆばのすましじる	たら ゆば とりにく とうふ みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん	たまねぎ えだまめ しょうが こんにやく えのきたけ ゆず だいこん ねぎ	ごはん さとう かたくりこ		611 25.0 12.3
23 火	2学期 終業式									

※献立は都合により変更になることがあります。

※野菜類はすべて加熱してあります。

## 群馬クレインサンダース × 太田市 給食コラボ 企画

太田市をホームタウンに活躍する群馬クレインサンダースと太田市の学校給食が協力して  
食べて 知って 応援しよう × 食べて 知って 身体を作ろう! をねらいとしたコラボ企画が実現!

選手おすすり汁物と成長期やスポーツ時の体作りのために欠かせない食材を使用した特別献立を  
12月4日に提供します。荊川小学校は谷口選手おすすり汁物が豚汁が登場します。

詳しい献立の紹介は、裏の給食だよりをチェック!

校内に紹介資料も掲示するので、そちらもぜひ見てみよう!



お知らせ

### 今月の地場産物

キャベツ はくさい こまつな ねぎ  
ブロッコリー だいこん さつまいも  
じゃがいも(15日~) かぶ

★こんだてひょうでは、ポップ体になっています!