



12がつこんだてひょう



日曜	こんだて		おもな ざいりょうと はたらき						1杯分 - (kcal) たんぱく質 (g) 脂 肪 (g)
	しゅしょく のみもの	おかず	【1群】 あか	【2群】	体の調子をととのえる		【5群】 きいろ	【6群】	
			体をつくる	体をつくる	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	エネルギーのもとになる		
たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC・食物せんい	炭水化物	油脂				
2月	ごはん ぎゅうにゅう	さばのみそに しおこんぶあえ とうふとわかめのみそしる	さば とうふ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ	にんじん キャベツ たまねぎ	きゅうり	ごはん じゃがいも	ごま	637 27.7 23.8
3火	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのパーベキューソース キムチスープ ミルク	ぶたにく えび とうふ	ぎゅうにゅう	ピーマン にら	たまねぎ なごねぎ だいこん	ごはん さとう	あぶら	585 26.4 17.0
4水	パーカーハウス ぎゅうにゅう	ハンバーグトマトソース ツナサラダ コンソメスープ	ぶたにく とりにく ツナ パーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ きゅうり マッシュルーム	パン さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	605 24.4 25.8
5木	チャーハン まぜごはん ぎゅうにゅう	コーンしゅうまい わかめスープ	ぶたにく なると とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ もやし	ごはん	あぶら	541 24.8 18.4
6金	さとうあげパン ぎゅうにゅう	みそワンタン とりにくとあおまめのいためもの	ぶたにく なると とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら ピーマン	キャベツ えだまめ しいたけ	パン さとう ワンタンの皮 かたくりこ	あぶら	602 27.3 20.5
9月	ごはん ぎゅうにゅう	いわしのみぞれに だいこんのそぼろに みそしる	いわし とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん たまねぎ しめじ こんにゃく	ごはん さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら	568 23.8 19.0
10火	ごはん ぎゅうにゅう	だいこんのオイスターソースに ごまあえ ふりかけ(のり)	ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	だいこん キャベツ	ごはん さとう	あぶら ごま	572 25.5 19.0
11水	チョコチップパン ぎゅうにゅう	ごもくうどん さつまいものレモンに	とりにく なると あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん レモン	パン さとう うどん さつまいも	バター	583 22.1 17.8
12木	かみかみ かきあげどん ぎゅうにゅう	おかかあえ さといもとんじる てんどんのタレ	ぶたにく かつおぶし とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ たまねぎ だいこん こんにゃく	ごはん さといも	あぶら	643 24.4 20.5
13金	むぎごはん ぎゅうにゅう	ふゆやさいかレー こまつなサラダ	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	CAVA かぼちゃ こまつな フロッコリー	たまねぎ きゅうり レモン	むぎごはん さとう さつまいも	あぶら カレールー	639 24.3 18.9
16月	サンダめし ぎゅうにゅう	パワーアップサラダ たまごいりふわふわスープ	ぶたにく あぶらあげ はんぺん たまご	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	にんじん かぼちゃ フロッコリー	たまねぎ コーン	ごはん さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら ごま マヨネーズ	592 22.5 28.9
17火	ごはん ぎゅうにゅう	にくじゃが だいこんじゃこサラダ みかん	ぶたにく あげじゃこ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん	たまねぎ だいこん みかん しらたき	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごま	596 23.5 15.6
18水	フランコッパ ぎゅうにゅう	カレーヴルスト アイントプフ	ウィンナー とりにく パーコン ひよこめ レンズまめ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ たまねぎ	パン さとう じゃがいも		536 24.7 21.8
19木	ごはん ぎゅうにゅう	マーボーとうふ パンパンジーサラダ	ぶたにく とうふ だいす ささみ	ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな	たまねぎ もやし	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ドレッシング	587 26.8 19.7
20金	ロールパン ジョア(ストロベリー)	フィレオチキン コーンサラダ クリスマススープ	とりにく	ジョア	にんじん トマト	きゅうり たまねぎ コーン ロマネスコ	パン マカロニ じゃがいも	あぶら ドレッシング	586 24.5 17.9
23月	<h2>2がっきしゅうぎょうしき</h2>								

※種類の日は炭水化物充足のために小さいパンがつかます。
 ※太字は、太田市産の野菜です。きゅうりは須永さん、大根・長ねぎ・人参は今井さん、小松菜・キャベツ・白菜・フロッコリー・里芋は高山さん、ロマネスコは飯塚さんです。おいしくいただきます。



←このこっきのくにをみなさんはしていますか?せいはいは「ドイツ」です。このくににちなんだこんだてになっています。

ぐんま おおたし きゅうしょく
群馬クレインサンダーズ × 太田市 給食コラボ

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ズ**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!

選手おすすめ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16日に提供します。強戸小学校は菅原選手おすすめ汁物が登場します。詳しい献立の紹介は、裏の給食たよりをチェック! 校内に紹介資料も掲示するので、そちらも見てね。

11日と13日は、さつまいもをつかったきゅうしょくです。「がっこうのうえん」で、そだったさつまいもです。11日の「さつまいものレモン」には、さつまいもとレモン、さとうでるので、いものおいしさがよくわかります。いものあじをかんで、たべましょう!