



# 12月 こんだてひょう



おたしりついくしやうがっこう  
太田市立生品小学校

日	曜	こんだてめい		おもなざいりようめい						小学校	中学校	
		しゅしよく	おかず	あか		みどり		き		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	
				からだをつくる	からだのちようしをととのえる	ねつやちからのもとになる	1ぐん 魚・肉・卵 豆・豆製品 たんぱく質	2ぐん 牛乳・乳製品 小魚・海藻 無機質	3ぐん 緑黄色野菜 カロテン			4ぐん その他の野菜 きのこ・果物 ビタミンC・食物繊維
1	月	こぎつねごはん (ごはん) ぎゅうにゅう	チキンだつす けんちんじる	あぶらあげ とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	えだまめ しょうが ねぎ だいこん ごぼう	ごはん さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら ごま	616 31.8 24.8	771 36.8 27.8	
2	火	ぶたどん (ごはん) ぎゅうにゅう	(ぶたどんのぐ) きゅうりのピリからあえ にらととうふのみそじる	ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ きゅうり	ごはん さとう じゃがいも しらたき	あぶら ごまあぶら ラーゆ	611 28.5 17.7	747 35.3 21.1	
3	水	せわりコッパパン ぎゅうにゅう ミルメーク	スラッピージョー はくさいのクラムチャウダー オレンジ	ぶたにく おから だいず ベーコンあさり	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり はくさい オレンジ	パン こむぎこ じゃがいも さとう こんにゃく ミルメーク	あぶら バター	614 25.3 25.1	754 30.9 30.0	
4	木	ごはん ぎゅうにゅう	さばのみそに じょうしゅうきんぴら ふわふわスープ	さば あぶらあげ みそ かまぼこ たまご はんぺん	ぎゅうにゅう	にんじん みつば	ごぼう たまねぎ	ごはん さとう こんにゃく かたくりこ	あぶら	590 29.6 18.0	767 37.6 21.4	
5	金	パーカーハウス ぎゅうにゅう	しいらのフライ タルトソース やさしいソテー はるさめスープ	しいら とうふ ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ ねぎ はくさい もやし コーン	パン こむぎこ かたくりこ マロニー パンこ	あぶら ごまあぶら 外外リス	599 24.8 26.6	758 31.2 33.0	
山吹和えは、東毛地域で食べ継がれてきた家庭料理です。太田でたくさん生産されているほうれん草を使用しています。給食だよりにレシピを掲載していますので、ぜひ作ってください。												
8	月	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたのしょうがやき やまぶきあえ なめこじる	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ きゅうり コーン なめこ だいこん ねぎ	ごはん さとう	あぶら ごま	589 31.9 18.5	756 40.0 21.8	
9	火	わかめごはん ぎゅうにゅう	じゃがいものなんばんに だいこんツナサラダ 中学のみ チーズ	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう 中学のみチーズ	にんじん	たまねぎ えだまめ しいたけ きゅうり だいこん	ごはん さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら	597 21.2 14.5	770 27.8 20.4	
10	水	せわりコッパパン ぎゅうにゅう	ソースもまるごとおたやきそば ウインナー かいそうサラダ	ぶたにく かつおぶし ウインナー	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん	ねぎ キャベツ もやし コーン きゅうり コーン きゅうり	パン さとう やきそばめん *コンタミあり	あぶら ごまあぶら	627 26.0 22.8	761 31.1 25.7	
今月からリクエストメニューが始まります！スタートは、中学校3年1組のリクエストメニューです。												
11	木	キムチごはん (ごはん) ぎゅうにゅう	あげぎょうざ(小学校2こ・中学校3こ) ワンタンスープ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	キムチ もやし たまねぎ たまねぎ キャベツ はくさい ねぎ	ごはん さとう ワンタン こむぎこ	あぶら ごまあぶら	593 21.6 21.6	797 27.2 27.8	
12	金	むぎごはん ぎゅうにゅう	さつまいもカレー コーンサラダ みかん	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ りんご きゅうり キャベツ コーン みかん	むぎごはん さつまいも じゃがいも さとう	あぶら	690 21.7 18.7	847 26.1 21.9	
15	月	ごはん ぎゅうにゅう	ほっけみりんぼしやき キャベたまソテー はくさいとかぶのとろみスープ	ほっけ とうふ ソーセージ たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース	キャベツ ねぎ はくさい かぶ しいたけ コーン	ごはん かたくりこ	あぶら	589 27.4 20.6	755 33.6 24.5	
16	火	ごはん ぎゅうにゅう	かんとくに ごぼうサラダ りんご	とりにく ちくわ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん しいたけ ごぼう きゅうり コーン りんご	ごはん さとう じゃがいも こんにゃく ごま	あぶら ドレッシング ごま	585 22.0 16.1	748 26.8 18.8	
17	水	ココアあげパン ぎゅうにゅう	とりにくのワインソースに イタリアンスープ	とりにく ベーコン たまご	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ りんご コーン	パン グレーコ かたくりこ パンこ さとう	あぶら	612 28.6 21.9	748 35.6 25.9	
18	木	ごはん ぎゅうにゅう	マーボーあつあげ えびシューマイ(小学校1こ・中学校2こ) ゆずはくさい	なまあげ みそ とりにく たら えび だいず	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん にら	たまねぎ しいたけ きゅうり はくさい ねぎ	ごはん さとう こんにゃく こむぎこ ドレッシング	あぶら ごまあぶら	663 28.8 21.7	868 36.6 26.3	
冬至には、「運」=「ん」がつく食べ物「冬至の七種」(れんこん、にんじん、ごんなん、きんかん、かんでん、うどんなど)を食べ、運氣を呼び込む風習があります。給食にも取り入れました！												
19	金	パンズパン ぎゅうにゅう	とうじうどん にたまご れんこんのきんぴら	ぶたにく あぶらあげ たまご ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	はくさい ねぎ ごぼう れんこん	パン さとう うどん ごまあぶら	あぶら ごまあぶら	608 28.0 24.6	845 34.5 30.5	
冬休みも体調管理を忘れず、栄養バランス良く食べ、楽しい冬休みを過ごしてください！												
22	月	コーンピラフ (ごはん) ジョアフルバー	(コーンピラフのぐ) クリスピーチキン マカロニスープ クリスマスデザート	ベーコン とりにく だいず	ジョア	にんじん ほうれんそう	たまねぎ コーン マッシュルーム	ごはん わか  こむぎこ クリスマスデザート	あぶら バター	586 17.6 16.8	796 23.2 23.5	
23	火	終業式 (しゅうぎょうしき)										

\*めん類は、そばのコンタミネーションのについて\*印で表示してあります。(コンタミネーション:同じ工場内でアレルギーを使用していて、混入の可能性があること)

○都合により、献立や材料が変更になることがあります。★太字の食材は、太田市産です。

基準値	基準値
650	830
27.0	34.0
18.0	23.0