



12月献立表



日曜	献立名			体の組織を作る食品群		体の調子を整える食品群		エネルギーになる食品群		エネルギー (kcal)	一口メモ
	主食	飲み物	おかず	1群 魚・肉・卵 豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ・果物	5群 米・パン・めん いも類・砂糖	6群 油脂 種実		
2月	ごはん	牛乳	豆腐の中華煮 にらともやしのナムル	豆腐 豚肉	牛乳	にんじん ちんげんさい にら	ねぎ たまねぎ しょうが にんにく キャベツ もやし	ごはん 砂糖 片栗粉	米ぬか油 ごま油 ごま	700 29.0 20.6	★クレイサン ダースとのコ ラボ給食
3火	きなこ揚げパン	牛乳	ほうれん草のソテー ABCスープ	ウインナー ベーコン うずらの卵	牛乳	ほうれん草 赤ピーマン	たまねぎ キャベツ コーン	パン 砂糖 マカロニ じゃがいも	米ぬか油 ごま油	725 23.7 31.4	12月16日 にクレイサン ダースと太 田市のコラ ボ給食を提 供します。楽 しみにしてい てください ね! 詳しい詳細 は裏面を...
4水	ごはん	牛乳	ビッグ肉団子(1こ) しらたきのチャ 野菜たっぷり豆腐チゲ	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん にら	しらたき たまねぎ 大豆もやし にんにく だいこん ねぎ はくさい	ごはん ごま油 砂糖	米ぬか油	713 29.2 20.6	
5木	バターロール (ミニ)	牛乳	太田のソース焼きそば カリカリじゃこサラダ いちごジャム	豚肉 かつお節	ちりめん 牛乳	にんじん こまつな	キャベツ もやし だいこん きゅうり	パン 中華麺	米ぬか油	753 24.5 19.4	
6金	ごはん	牛乳	さばの塩焼き 切り干し大根の煮つけ せんべい汁	さば さつまあげ 鶏肉	牛乳	にんじん こまつな	切り干し大根 ねぎ ごぼう 干しいたけ しめじ しらたき はくさい	ごはん 砂糖	米ぬか油	855 39.1 26.5	★冬至
9月	わかめごはん	牛乳	若鶏のマリネ 中華トックスープ	鶏肉 糸かまぼこ	わかめ 牛乳	ピーマン にんじん	たまねぎ ねぎ 干しいたけ	ごはん 片栗粉 砂糖 トック	米ぬか油 ごま油	785 27.5 25.9	12月21日 は、冬至で す。この日 にかぼちゃを 食べて、ゆず 湯に入ると風 邪をひかない と言われてい ます。給食で もかぼちゃを 入れて冬至 カレー、ゆず 入りサラダを 提供します。
10火	パンプキンパン	牛乳	ブラウンシチュー チーズサラダ	鶏肉 チーズ	牛乳	にんじん アボカド 赤ピーマン	たまねぎ にんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり グリンピース	パン じゃがいも	米ぬか油	758 28.6 29.0	
11水	ごはん	牛乳	生揚げと豚肉の味噌炒め 青梗菜と餃子のジンジャースープ	豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん ちんげんさい	なす たまねぎ ねぎ えのきたけ コーン しょうが	ごはん 砂糖 ごま油	米ぬか油	720 28.4 20.3	
12木	ごはん	牛乳	いわしの生姜煮 茎わかめのきんぴら なめこ汁	いわし さつまあげ 豆腐 みそ	茎わかめ 牛乳	にんじん	ごぼう こんにゃく なめこ だいこん	ごはん 砂糖 ごま じゃがいも	米ぬか油	765 28.9 22.8	
13金	ごはん	牛乳	カラフルチンジャオロース 白菜入りすいとん	豚肉 鶏肉 油揚げ	牛乳	ピーマン こんにゃく 赤黄ピーマン	たけのこ エリンギ しょうが にんにく こまつな はくさい だいこん ねぎ	ごはん 砂糖 ごま油 すいとん	米ぬか油	732 31.3 18.5	
★クレイサンダース×太田市 コラボ給食★											
16月	サンダめし	牛乳	サンダめしごはんの裏 パワーアップサラダ ぶちっと米入りスープ	豚肉 油揚げ 鶏肉 ツナ かまぼこ	牛乳	ひじき チーズ 牛乳	にんじん アボカド ほうれん草 ねぎ	ごはん 玄米 かぼちゃ じゃがいも	ごま油	763 27.8 26.1	★残量調査 の結果 2年生を対象 に、11月は 残量調査を 行いました。 毎日残量が ほとんどなく、 嬉しかった です。これ からも、残さ ずたくさん食 べてください ね！ありがと うございました ♪
17火	パンズパン	牛乳	パンネのトマトクリーム煮 花野菜サラダ	鶏肉 かつお節	生クリーム チーズ 牛乳	にんじん アボカド トマト	たまねぎ しめじ マッシュルーム カリフラワー	パン ペンネ 砂糖 じゃがいも	オリーブ油	784 31.6 26.8	
18水	ごはん	牛乳	和風きんぴら包み焼き しらたきのごまあえ 豚汁	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん	しらたき もやし ごぼう ねぎ だいこん こんにゃく	ごはん 砂糖	米ぬか油	736 28.9 21.8	
19木	パンはありません	牛乳	塩ラーメン ミニ肉まん チョレギサラダ 冬至カレー	豚肉 なると	海苔 牛乳	にんじん	キャベツ もやし ねぎ にんにく しなちく コーン きゅうり	中華麺 肉まん	米ぬか油	767 30.0 22.6	
★冬至献立★											
20金	ごはん	牛乳	小松菜サラダ(柚子入り) 冬至カレー	鶏肉 ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ ゆず	ごはん 砂糖 かぼちゃ じゃがいも	米ぬか油	860 37.4 29.8	
★クリスマス献立★											
23月	ケチャップライス	牛乳	クリスピーチキン ポイルブロッコリー ミネストローネ クリスマスケーキ	豚肉 ベーコン 大豆	牛乳	にんじん トマト アボカド	たまねぎ 枝豆 キャベツ セロリー にんにく	ごはん マカロニ じゃがいも	オリーブ油 豆乳バター	873 35.4 27.8	

※都合により、献立および材料が変更する場合がありますので、ご了承ください。

※野菜類はすべて加熱してあります。

※材料の太字野菜は、太田市産の野菜です。

八木さん

根岸さん

岩崎さん

岩崎さん・飯塚さ

・ねぎ

・ほうれん草

・小松菜

・アボカド

・キャベツ

・白菜

・カリフラワー

毎日19日はいただきますの日
食事は豊かな心と
体をはぐくみます！
～くんだの食育～