



12がつ こんだてひょう



日	曜	飲食物	献立名		おもな さいりょうと はたらき						えいようか エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 脂 質 (g)
					あか からだをつくる		みどり からだのちょうしをととのえる		きいろ エネルギーのもとになる		
					1群 魚・肉・卵・豆・ 製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	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・砂糖	6群 油脂 糖質 脂質	
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			
2	月	牛乳	ごはん 関東煮 ごま和え ふりかけ(おかか)	おかず	とり肉 ちくわ みそ さつま揚げ	牛乳	にんじん ほうれん草	だいこん キャベツ	ごはん 三温糖 こんにゃく じゃがいも	白すりごま	821 38.1 22.3
3	火	牛乳	ごはん 韓国風焼き肉 キムチスープ		ぶた肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ だいこん えのき 白菜キムチ	ごはん 三温糖	ごま油	821 42.8 26.9
4	水	牛乳	ごはん チキンライスの具 チーズオムレツ(BP) コンソメスープ		とり肉 ベーコン オムレツ	チーズ 牛乳	にんじん	たまねぎ むぎ枝豆 キャベツ	ごはん じゃがいも	バター	819 31.3 24.2
5	木	牛乳	ココアパン揚げパン 1年探訪	みそワタンスープ 大根サラダ	ぶた肉 なたと ツナ	牛乳	にんじん にら	キャベツ もやし だいこん きゅうり メンマ	パン ワタナン グラニュー糖	油 ドレッシング	823 32.7 27.9
6	金	牛乳	ごはん 肉じゃが チーズサラダ		ぶた肉	チーズ 牛乳	にんじん	たまねぎ 枝豆 キャベツ きゅうり しいたけ	ごはん 三温糖	油 ドレッシング	827 32.0 25.7
9	月	牛乳	ごはん さばのみそ煮 五目きんぴら みそ汁		さば みそ さつま揚げ 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう だいこん えのき	ごはん 三温糖 こんにゃく	油 ごま油 白いりごま	822 33.4 28.6
10	火	牛乳	はちみつパン 短縮	おきりこみ かき揚げ 和風サラダ	ぶた肉 さつま揚げ	牛乳	にんじん 小松菜 ほうれん草	だいこん 長ねぎ エリンギ 白菜 たまねぎ	パン おきりこみうどん	油 ドレッシング	812 27.2 29.3
11	水	牛乳	ごはん こぎつねご飯の具 具沢山しる 厚焼き玉子1/8		ぶた肉 油揚げ みそ 豆腐 たまご	牛乳	にんじん	しいたけ 枝豆 たまねぎ	ごはん 三温糖	油	822 34.7 30.2
12	木	牛乳	パンズパン 短縮	イタリアンサラダ パンブキンスープ	ベーコン ツナ 豆乳	牛乳	にんじん かぼちゃ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	パン	バター	822 28.3 28.1
13	金	牛乳	ごはん 生姜焼き 野菜たっぷりみそ汁		ぶた肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ だいこん 長ねぎ しいたけ	ごはん 三温糖 じゃがいも	油	822 35.5 28.0
<p>群馬クレインサンダーズ×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!</p>											
16	月	牛乳	コラボメニュー サンタめし ぎゅうにゅう	パワーアップサラダ 豚汁	ぶた肉 豆腐 油揚げ ツナ みそ	ひじき チーズ 牛乳	にんじん ブロッコリー	コーン たまねぎ 長ねぎ だいこん	ごはん 三温糖 こんにゃく	油 白いりごま 乳卵不使用マヨ	821 35.0 27.9
17	火	牛乳	黒食パン	フルーツ生クリーム和菓子 きのこシチュー	ぶた肉 豆乳	ヨーグルト 生クリーム 牛乳	にんじん	たまねぎ エリンギ まいたけ 黄桃 パイン みかん	パン 上白糖 じゃがいも	油	824 29.3 31.3
18	水	牛乳	ごはん 回鍋肉 わかめスープ		ぶた肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ しいたけ 長ねぎ	ごはん はるさめ 三温糖	ごま油	824 38.9 25.2
19	木	牛乳	チョコチップパン	から揚げ マカロニサラダ スープ いちごモンブラン	とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん	きゅうり たまねぎ 白菜	パン マカロニ	油 乳卵不使用マヨ いちごモンブラン	842 35.2 31.6
20	金	牛乳	ごはん チキンカレー ゼリー和え		とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ 黄桃 パイン みかん	ごはん じゃがいも	油 ナタデココ ゼリー	823 33.9 27.7

★ 太字の食材は太田市産農産物です。★ 都合により、献立や材料を変更する場合があります。

だいこんはJA農家の大槻さん、キャベツ、ねぎはJA農家の根岸さん、ほうれん草はJA農家の岩崎さんより新鮮な野菜が納品されます。



今月の給食目標

★寒い季節に適した食事のとり方を考えよう！
 寒くなると牛乳の飲み残しが目立ちます。牛乳には粘膜の抵抗力を高めてくれる栄養のビタミンAが含まれて風邪予防効果があります。
 残さずしっかり飲みましょう。



群馬クレインサンダーズ × 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。東中学校は藤井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、そちらも見てね。

