## 中学校学校給食献立表 12月

## 富士見共同調理場

ごはん	食材等	<b>献 立 名</b> <sup>年の都合により献立がかわることがあります。</sup>	1群 たんぱく質	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal) たんぱく質
	牛乳			無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質	脂質(g 塩分(g
さくらごはん		鶏つくねのきのこソースかけ ひじきの炒り煮 白菜のみそ汁	とりつくね だいず とうふ 油あげ みそ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	しめじ たまねぎ にんにく しょうが はくさい こんにゃく えのきたけ	ごはん さとう かたくりこ	油 ごま油	773 31.7 22.6 3.4
	牛乳	ほきのり塩フライ プロッコリーのごまあえ おでん ★ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、だいこんは富士見町産です★	ほき ちくわ さつまあげ あつあげ うずらたまご	牛乳 青のり こんぶ	ブロッコリー にんじん	キャベツ きゅうり コーン だいこん こんにゃく	ごはん さとう パンこ	油 ごま	787 32.5 23.7 4.2
こごはん	牛乳	ガパオライスの具 ごはんにのせて食べてね! わかめとはくさいのスープ あんにんフルーツあえ	ぶた肉 とり肉 だいず とうふ なると	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン 赤ピーマン チンケンサイ	たまねぎ にんにく はくさい もやし ねぎ パイン もも	ごはん さとう はるさめ あんにんどうふ	油 ごま油	738 27.8 18.9 3.0
パーカー ハウス	牛乳	タンドリーチキン ジャーマンポテト ABCスープ	とり肉 ベーコン ウインナー	牛乳 ヨーグルト	にんじん チンケンサイ	にんにく たまねぎ だいこん キャベツ コーン	パン じゃがいも マカロニ	油	793 36.5 31.6 3.8
ごはん	牛乳	さばのみそ煮 千草あえ さといものみそ汁	さば みそ あつあげ	牛乳	ほうれんそうにんじん	もやし コーン はくさい たまねぎ ねぎ えのきたけ	ごはん さといも さとう		732 33.1 17.7 2.7
ごはん	牛乳	焼きぎょうざ(2) 大根のキムチあえ 八宝菜	ぎょうざ ぶた肉 いか なると うずらたまご	牛乳	にんじん チンケ <sup>*</sup> ンサイ	だいこん きゅうり キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが にんにく	ごはん かたくりこ	油 ごま油	752 30.2 19.1 2.3
ごはん	牛乳	若鶏のねぎソースかけ チーズ入りプロッコリーサラダ 大根たっぷり豚汁 ☆野薬は「有機栽培」のものを使います☆ <b>有機野菜の日</b>	とり肉 ぶた肉 みそ	牛乳 チーズ		しょうが はくさい	ごはん さとう かたくりこ	ごま油 油 ノンエック・マヨ ネース・	795 34.9 28.2 2.7
ごはん	牛乳	あじの一夜干し こまつなのごまあえ <b>まえばし麦豚肉じゃが</b> アセロラゼリー	あじ ぶた肉 さつまあげ	牛乳	にんじん こまつな いんげん	きゅうり もやし コーン たまねぎ しらたき	ごはん さとう じゃがいも ゼリー	ごま 油	815 34.2 19.2 3.2
うどん	牛乳	ちくわの磯辺揚げ(2) ごぼうサラダ きのこあんかけうどん汁	ちくわ とり肉 油あげ	牛乳 青のり	にんじん	ごぼう きゅうり コーン はくさい たまねぎ ねぎ えのきたけ なめこ しいたけ	うどん こむぎこ さとう かたくりこ	油 ノンェッグ マヨ ネース ごま	823 32.9 25.3 4.9
きまごはん	牛乳	ポークカレー 海藻ツナサラダ りんご1/4 チーズ(2)	ぶた肉 ツナ	牛乳 かいそう チーズ	にんじん 赤ピーマン	たまねぎ キャベツ しょうが にんにく きゅうり りんご	麦ごはん じゃがいも さとう	油 ごま油	889 28.3 24.5 3.8
ごはん	牛乳	オムレツ チキンライスの具 白菜ベーコンシチュー いちごミニクレープ こはんにまぜて食べてね!	たまご とり肉 ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ コーン グリンピース マッシュルーム はくさい しめじ	ごはん じゃがいも クレープ	油 バター	871 28.7 27.5 3.9
, ごはん のりふりかけ	牛乳	赤魚の白しょうゆ焼き かぼちゃの甘辛煮 高野豆腐のみそ汁	あかうお とり肉 みそ こおりどうふ 油あげ	牛乳 のり		だいこん ねぎ	ごはん さとう		712 31.9 15.6 2.7
. 小ぶどう 、 パン			チキンナゲット ぶた肉 だいず	ジョア チーズ	にんじん	キャベツ コーン きゅうり たまねぎ にんにく しょうが エリンギ はくさい	パン マカロニ さとう	ノンエック <sup>*</sup> マヨ ネース <sup>*</sup> 油	842 32.0 24.0 3.5
こばん	牛乳	しゅうまい(3) 野菜とわかめのナムル 麻婆豆腐	しゅうまい ぶた肉 みそ だいず とうふ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな		ごはん さとう かたくりこ	油 ごま ごま油	781 29.7 21.6 3.1
ごはん	牛乳	若鶏のからあげ(2) ほうれんそうのおかかあえ さつま汁	とり肉 みそ ぶた肉 油あげ かつおぶし	牛乳	にんじん ほうれんそう	はくさい たまねぎ だいこん ねぎ ごぼう えのきたけ こんにゃく にんにく しょうが	ごはん かたくりこ さつまいも	油 ごま	841 39.1 26.3 2.6
ごはん	牛乳	かぼちゃひき肉フライ れんこんきんぴら とうふのすまし汁 ゆずゼリー <b>行事食「冬至</b> 」	ぶた肉 さつまあげ とうふ	牛乳	かぼちゃ にんじん みずな	れんこん ごぼう こんにゃく ねぎ しいたけ だいこん はくさい えのきたけ	ごはん さとう パンこ ゼリー	油 ごま	780 23.9 21.3 2.6
発芽玄米	牛乳	だし巻きたまご こぎつねごはんの具 tonton汁 オレンジ1/8 こはんにまぜて食べてね!	たまご みそ とり肉 とうふ ぶた肉 だいず 油あげ	牛乳	にんじん		はつがげんま い さとう すいとん	油 バター	866 36.2 21.5 3.2
: ラーメン	牛乳	春巻 中華あえ 五目うま煮ラーメンスープ ★ヨーグルト	はるまき ぶた肉 なると いか	牛乳 ヨーク <sup>*</sup> ルト	ほうれんそう にんじん チンケンサイ		ラーメン さとう かたくりこ	ごま ごま油 油	797 35.0 21.9 5.0
	ハウ はん はん しん かん はん しん なん	ハハス	こはん		にはん 牛乳 さばのみそ煮 干草あえ さといものみそ汁 おば みそ おつあげ キ乳 はまうざ かた肉 いか ならと うずらたまご と ではん 牛乳 大根のキムチあえ 八宝菜 キ乳 大根たつぶり豚汁 大根たつぶり豚汁 大根たつぶり豚汁 大根たつぶり豚汁 アセロラゼリー まごかん 牛乳 おじの一夜干し こまつなのごまあえ まえばん ケ乳 きのこあんかけうどん汁 かてロラゼリー 海藻ツナサラダ りんご 1/4 がたち肉 ウェ カムレッ チャンライスの具 白菜ペーコンシチュー たまご とり肉 からこまクレーブ ごはんにませて食べてむ! かいちごミニクレーブ ではんにませて食べてむ! かいちごまのからからがける) チャン ペンネの野菜ミートソース煮 たち肉 かいちがよ肉 みそ こおりどうふ かんかけ アレース 大田 かいちごミニクレーブ ではんにませて食べてむ! かいちごまのり からいかいけ キ乳 野菜とわかめのナムル 麻婆豆腐 たち肉 からかり みそ こおりどう かんり かんか からかり かん かりかりかけ キ乳 野菜とわかめのナムル 麻婆豆腐 たち肉 からかり かん からかり かん からかり かん からかり からいち からかり からいち からいり からいち からい からいち からいり からいち からいり からいち からいち からいち からいり からいち からいり からいち からいち からいち からいり からいち からいち からいち からいり からいち からいり からいち からいり からいち からいち からいり からいち からいり からいち からいり からいち からいり からいち からいり からいち からいり からいち からり からいち からり からいち からり からいち からり からいち からり からいち からり からいり からいち からり からいり ちょり からいり からいり からいち からり からいり です からいり です からいち からり からいち からり からいり です からいり です からり からいち からり からいち からり でき からり からいち からり からいち からり でき からり からいち からり からいち からり からいち からり からいち からり からいち からり からり からいち からり からいち からり からいち からり からいち からり からり からいち からり からり きゅう ちゅう きゅう きゅう ちゅう きゅう ちゅう きゅう ちゅう きゅう ちゅう きゅう ちゅう きゅう ちゅう ちゅう ちゅう ちゅう ちゅう ちゅう きゅう ちゅう ちゅう ちゅう ちゅう ちゅう ちゅう ちゅう ちゅう ちゅう ち	にはん 牛乳 さばのみそ煮 千草あえ さといものみそ汁 おば みそ おっあげ 中乳 にんじん サ乳 技能のする (2) 大根のキムチあえ 八宝菜 サ乳肉 (2) 大根のキムチあえ 八宝菜 サ乳肉 (2) 大根のキムチあえ 八宝菜 サ乳肉 (2) 大根のキムチあえ 八宝菜 サ乳肉 (2) 大根のカームチあえ 八宝菜 サ乳肉 (2) 大根をつぶり豚汁 (2) 大根をつぶり豚汁 (2) 大根をつぶり豚汁 (2) 大根をつぶり豚汁 (2) 大根をつか (2) できっまあげ サ乳 だんかん (2) できってきった (2) かいか なると (2) できってきった (2) から (2) できってきった (2) から (2) できってきった (2) から (2) できってきった (2) かいんげん (2) ではん 牛乳 ボークカレー 海藻ツナサラダ りんご 1/4 がた肉 (2) ではん 牛乳 ボークカレー 海藻ツナサラダ りんご 1/4 がた肉 (2) ではん 牛乳 赤魚の白 しょうゆ焼き かぼちゃの甘辛煮 (2) かいそう デーズ (2) ではん (2) できって (2) ではん (2) できって (2) ではん (2) できって (2) ではん (2)	ではん 牛乳 さばのみそ煮 千草あえ さといものみそ汁 きば みそ おしたした はない たまねぎ ねぎ えのぎたけ たんじん 半乳 焼きぎょうざ(2) 大概のキムチあえ 八宝菜 サポケップ たんじん はない たまねぎ ねぎ えのぎたけ しょか なると ラザらたまご よんじん 中乳 大概たっぷり既汁 チーズ 入りプロコリーサラダ 大概たっぷり既汁 きのこあんかけうどん汁 アセロラゼリー からた肉 きのこあんかけうどん汁 アセロラゼリー からた肉 きのこあんかけうどん汁 アセロラゼリー からた肉 きのこあんかけうどん汁 アセロラゼリー からかり まんじん キ乳 きのこあんかけうどん汁 かばちゃの サキス デーズ (2) はんじん たっちゅうり もんしん アース きんじん 中乳 ボークカレー 海藻ツナサラダ りんご 1/4 デーズ (2) はんじん たっちゅうり りんご 1/4 デーズ (2) はんじん たっちゅうり もんしん アース (2) カイース (2) はんじん たっちゅうり もんしん アース (2) はんじん たっちゅうり もんしん アース (2) はんじん たっちゅうり もんしん アース (2) はんじん アース (2) はんじん アース (2) はんじん たっちゅうり りんご 1/4 デーズ (2) はんじん たっちゅうり もんしん アース (2) はんじん アース (2) はんじん たっちゅうり りんご 1/4 中乳 赤魚 の白しようゆ焼き かばちゃの甘辛素 たりりみ みそ こちりき から たんじん から カッシ (2) はんじん から カッシ (2) はんじん たっちゅうり いんじん から (2) はんじん たっちゅう (2) にんじん から (2) はんじん たっちゅう (2) にんじん たっちゅうけ にんじん たっちゅう (2) にんじん たっちゅうけ にんじん たっちゅう (2) にんじん たっちゅうけ にんじん たっちゅうけ にんじん たっちゅうけ にんじん おき (2) にんじん たっちょう (2) にんしん たっちょう (2)	ではん 牛乳 さばのみそ煮 千草あえ さといものみそ汁 割ば みそ あっあげ 中乳 はない たまれぎ はない たまれぎ という 大根のキムチあえ 八宝菜 だい たまれぎ はない たまれぎ はいかく ない 大根のキムチあえ 八宝菜 どいた かっかり こんしん 中乳 大根のキムチあえ 八宝菜 どいた からい にんしん かたくい こはん 牛乳 大根のキムチあえ 八宝菜 どいた からい にんしん かたくい こばん 牛乳 大根のキムチあえ 八宝菜 どいた からい にんしん かたくい こばん 牛乳 大根のものかい すってい で まるえ キ乳 プレック にんしん まった はんじん きゅうり もやし こまった したき かんけん まった はんじん きゅうり もやし こまった したき しんけん まった はんじん きゅうり もやし こまった したき かんけん にまった したさ いんげん 生乳 きんの機辺場げ(2) こぼうサラダ から からか まった にんしん なきった いんげん はった にんしん まった はん 牛乳 きのこあんかけうどんけ ヤ乳 デーズ(2) 「はん はん 牛乳 デーズ(2) 「はん はん 中乳 デーズ(2) 「はん はん 中乳 デーズ(2) 「はん はん 中乳 ボークカレー 海藻ツナサラダ リんご 1/4 まり かっかり にんしん まった こまった よった まった まった まった まった まった まった まった まった よった まった まった まった まった まった まった まった まった まった ま	ではん   年乳 さばのみそ煮   千草あえ   さといものみそ汁   さば かぞ あっかげ   からし、 ことはん   年乳   さけのみそ素   千草あえ   さといものみそ汁   さば かぞ あっかげ   たいしん   たいしん   たきが   さとら   たさい   たきが   さとら   たまが   さとら   たさい   たきが   さとら   たさい   たさい   たきが   さとら   たさい   たさ

栄養バランスの良い食事、十分な睡眠、適度な運動で 体の抵抗力を高めましょう。

○良朴の座地のお知らせ(ヤ定) 【群馬県】 牛乳、うどん、豚肉 【前橋市】 米、上州麦豚、さといも、チンゲンサイ 【富士見町】 ほうれんそう、こまつな、きゅうり、 ブロッコリー、キャベツ、だいこん、ねぎ

## 行事食~冬至~ 今年の冬至は22日(月)

ごはん 牛乳 かぼちゃひき肉フライ れんこんきんぴら とうふのすまし汁 ゆずゼリー



冬至とは、1年で一番屋が短くなる日のことです。 この日は、昔からゆず湯に入って、かぼちゃを食べる 風習があります。これは、かぼちゃを食べるとかぜを ひきにくくなる、という言い伝えがあるからです。



☆12月9日の給食の野菜は、 有機栽培のものを使用します。 お楽しみに!