

12月分予定こんだて表

B:西小・黒岩小・小野小
富中・東中・西中・北中・南中

富岡市学校給食センター

平成23年度 給食日数15日

日 曜	こんだてめい			あか		みどり		きいろ		エネルギー	たんぱく質	食材費		
	主食	牛乳	おかず	1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質	(キロカロリー)	(グラム)	(円)		
1 木	パン ドレッシング	牛乳	鶏の照り焼き アーモンドサラダ きのこシチュー	鶏肉	牛乳 粉チーズ スキムミルク	にんじん	キャベツ、きゅうり、パインアップル えのきたけ ひらたけ 生しいたけ、たまねぎ	パン じゃがいも	油 アーモンド	546 684 873	25.1 29.9 35.8	230 245 272		
2 金	ごはん ごまひじき ④ヨーグルト	牛乳	ほっけの塩焼き 干草和え こしね汁	< 学校給食富岡の日 > 富岡市でつくられた「ほうれんそう」「ねぎ」「にんじん」「生しいたけ」「キャベツ」を 使用しています。								535 631 820	26.4 29.1 34.7	227 237 297
5 月	ごはん 味付けのり	牛乳	さばの照り煮 マヨネーズあえ なめこのみそ汁	さば 豆腐 油揚げ	牛乳 のり	にんじん こまつな	キャベツ、もやし なめこ、だいこん ねぎ	米	マヨネーズ	548 643 847	23.7 26.2 32.4	193 196 232		
6 火	パーカーハウス ドレッシング	牛乳	ハンバーグ コールスローサラダ カレースープ	ハンバーグ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ、きゅうり たまねぎ、もやし コーン	パン さとう じゃがいも	油	545 661 818	20.8 24.6 30.3	171 175 201		
7 水	さくらごはん アーモンド小魚	牛乳	煮込みおでん にらのごまあえ みかん	ちくわ さつま揚げ うずら卵	牛乳 こんぶ 小魚	にんじん にら	だいこん、キャベツ もやし、こんにゃく みかん	米 さとう	アーモンド ごま	529 640 820	22.6 26.0 31.1	205 221 251		
8 木	こめっこぱん ドレッシング ブルーベリージャム	牛乳	えびカツ 大根サラダ ワントンスープ	えびカツ 豚肉	牛乳	にんじん にら	だいこん、コーン きゅうり、キャベツ もやし、たまねぎ	パン ジャム ワントン	油	589 658 832	24.0 27.0 33.4	236 242 266		
9 金	ごはん ミルク	牛乳	ぎょうざ こんにゃくサラダ マーボー豆腐	ぎょうざ 豆腐、豚肉	牛乳	にんじん	キャベツ、きゅうり こんにゃく、たけのこ ねぎ	米、さとう でんぱん ミルク	油 ごま油	575 681 871	22.5 25.9 31.8	218 229 273		
12 月	ごはん(地元米) のり佃煮 ④チーズ	牛乳	さわらの西京焼き アーモンドあえ ふるさと汁	< 学校給食富岡の日 > 富岡市でつくられた「米」「ほうれんそう」「ねぎ」「にんじん」「生しいたけ」「キャベツ」 「こまつな」を使用しています。								553 646 850	27.5 30.4 37.9	236 245 287
13 火	黒パン ソフトチーズ ④青のり小魚	牛乳	アンサンブルエッグ ごぼうサラダ ミネストローネ	アンサンブルエッグ ベーコン	牛乳 チーズ ④青のり小魚	にんじん パセリ トマト	ごぼう、だいこん きゅうり、たまねぎ キャベツ、	パン じゃがいも マカロニ	油	532 662 856	21.4 25.3 32.1	223 234 281		
14 水	ごはん ふりかけ、ドレッシング ストロベリータルト	牛乳	かつの甘辛煮 シーフードサラダ 中華風なめこスープ	一ノ宮小学校のみなさんのリクエストメニューです。								584 756 875	20.3 27.6 30.2	226 263 280
15 木	バック中華めん	牛乳	肉まん キムチ しょうゆラーメン汁	肉まん 豚肉	牛乳	にんじん にら	だいこん、きゅうり もやし、たまねぎ メンマ、コーン	中華めん さとう		596 681 841	23.3 27.1 33.0	183 187 210		
16 金	麦ごはん りんごゼリー	牛乳	ポークカレー 野菜のマリネ	豚肉	牛乳 スキムミルク 粉チーズ	にんじん	たまねぎ、キャベツ きゅうり、コーン	米、麦 じゃがいも ゼリー	油	586 712 876	18.3 21.7 25.8	194 206 230		
19 月	ごはん ふりかけ	牛乳	ますの塩焼き ひじきの炒め煮 えのきたけのみそ汁	ます 油揚げ 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん	コーン、ごぼう えのきたけ ねぎ	米 さといも さとう	油	541 631 826	28.7 30.9 37.4	218 225 265		
20 火	背割りパン (幼)ロールパン ゆずかつおドレッシング	牛乳	ウィンナーケチャップソース こまつなサラダ かぼちゃのポタージュ	< 食べ物クイズ > 22日は冬至(とうじ)です。 『冬至(とうじ)』に食べるとかぜをひかないと言われる野菜はなに? きゅうり かぼちゃ とまと (答えはうら)								548 700 827	21.5 27.4 31.8	203 215 236
21 水	おたのしみこんだて	ヒント 2学期最後の給食です。少し早いクリスマスプレゼントとして チキンピラフ、チキンフィレ、コンソメスープ、サラダ、ドレッシング、牛乳の献立です。										693 792 930	21.3 23.8 26.6	269 281 308

材料購入の関係で、献立を変更する場合があります。

印は、地元でとれた食材です。



で かぜを
予 防 し よ う !

人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。そのため重要なのが『1日3食、栄養バランスのよい食事をしっかり食べること』『適度な運動をすること』『十分な睡眠をとって休養すること』です。また、免疫力アップには「笑うこと」も効果があるといわれています。毎日楽しく笑顔ですごし、かぜに負けない丈夫な体を作りましょう!!