

12月分予定こんだて表

平成22年度 給食日数15日

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

日 曜	こんだてめい			あか 体をつくるもとになる		みどり 体の調子をととのえる		きいろ 熱や力のもとになる		エネルギー (キロカロリー)	食料費 (円)		
	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				
1 水	芋ごはん ④チーズ③ メロンパン	牛乳	さんまの甘辛煮 白菜の塩もみ つみれ汁	さんま、鶏つみれ 豆腐	牛乳 ④チーズ	にんじん こまつな	はくさい、きゅうり たまねぎ、★えのきたけ	米 さつまいも		506 605 844	213 228 290		
2 木	ドレッシング ごはん	牛乳	鶏のから揚げ② シーザーサラダ コーンポタージュ	南中学校のみなさんのリクエストメニューです。								614 727 833	215 245 265
3 金	ごはん	牛乳	ぎょうざ②③③ はるさめサラダ チゲ汁	ぎょうざ、豆腐、豚肉	牛乳	にんじん にら	ごぼう、だいこん はくさい、たまねぎ もやし、きゅうり	米 春雨	ごま油	549 646 830	185 195 235		
6 月	ごはん ④ヨーグルト 味付けのり こめっこパン	牛乳	鮭の塩焼き 干草和え さといものみそ汁	鮭、卵、豆腐	牛乳 ④ヨーグルト のり	にんじん こまつな	キャベツ、はくさい ★ねぎ	米 さとう さとう	さとう	542 633 818	193 198 255		
7 火	いちごジャム さくらごはん 青のり小魚 バックうどん	牛乳	ハンバーグピリ辛ソース 海藻サラダ コーンシチュー	ハンバーグ、鶏肉	牛乳 スキムミルク 海藻	にんじん	★ねぎ、しめじ、たまねぎ もやし、きゅうり コーン	パン、さとう じゃがいも でんぶん、ジャム	油 ごま油	622 707 852	226 238 275		
8 水	青のり小魚 バックうどん	牛乳	煮込みおでん アーモンドあえ みかん	ちくわ、さつまあげ あげボール うずら卵	牛乳、小魚 青のり こんぶ	にんじん こまつな	だいこん、こんにやく、 もやし、キャベツ、みかん	米 さとう	アーモンド	553 662 806	231 248 278		
9 木	ごはん	牛乳	信田煮 かまぼこサラダ 親子うどんの汁	信田煮、糸かまぼこ 鶏肉、卵	牛乳	にんじん こまつな	だいこん、きゅうり たまねぎ、干しいたけ	うどん ごま油 マヨネーズ		590 755 877	191 200 222		
10 金	ごはん ストロベリータルト	牛乳	かつの甘辛煮 きゅうりキムチ わかめスープ	一ノ宮小学校のみなさんのリクエストメニューです。								545 705 824	199 233 249
13 月	ごはん しそ味ひじき パックラメン	牛乳	厚焼き卵 切り干し大根の炒め煮 豚汁	卵、油揚げ、豆腐 豚肉	牛乳 ひじき こんぶ	にんじん	こんにやく、だいこん 切り干し大根 ごぼう、だいこん、ねぎ	米、さとう さといも	油	567 669 804	203 211 232		
14 火	パックラメン ドレッシング	牛乳	肉まん 大根サラダ しょうゆラーメンの汁	肉まん、豚肉	牛乳	にんじん	だいこん、コーン、 きゅうり、もやし たまねぎ、メンマ	ラーメン	油	658 729 803	186 189 212		
15 水	ごはん ソース ふりかけ	牛乳	白身魚のフライ ごぼうサラダ じゃがいものみそ汁	白身魚、豆腐	牛乳	にんじん	ごぼう、きゅうり だいこん、たまねぎ ★ねぎ	米 さとう じゃがいも	油 ごま ごま油	603 709 848	178 184 202		
16 木	黒パン マヨネーズ	牛乳	アンサンブルエッグ ブロッコリーサラダ ミネストローネ	アンサンブルエッグ ハム、ベーコン、えび	牛乳	にんじん ブロッコリー パセリ、トマト	キャベツ、たまねぎ	パン じゃがいも マカロニ	油 マヨネーズ	556 676 811	220 233 257		
17 金	麦ごはん	牛乳	ポークカレー 福神漬け フルーツヨーグルト和え	豚肉	牛乳、粉チーズ スキムミルク ヨーグルト	にんじん	たまねぎ、福神漬け りんご、もも、ラ・フランス	米、麦 じゃがいも さとう	油	637 740 959	247 279 324		
20 月	ごはん(地元米) ④とっとチーズ のり佃煮	牛乳	さばのみぞれ煮 しそ香味漬け こしね汁	〈 学校給食富岡の日 〉 富岡市でつくられた「米」「こんにやく」「しいたけ」「ねぎ」を使用しています。								561 655 805	223 234 279
21 火	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〇〇〇〇〇〇〇〇〇が出ます。 パーカーハウス、チキンファイル、コンソメスープ、グリーンサラダ、ドレッシング、牛乳の献立です。								642 708 825	253 259 275

※ 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。

いよいよ冬休み！ 年末年始は、日本の伝統的な食文化に接するよい機会です。それぞれの行事食には「いわれ」があり、昔の人の知恵や素朴な願いが込められています。

食事の洋風化がすすんでいます。日本にはすばらしい食文化があります。ひとつひとつの料理の意味を知り、ゆったりと味わいたいものです。