

12月分予定こんだて表

A: 富小・一ノ宮小・高瀬小・額部小・吉田小
丹生小・高田小・妙義小・妙義中・妙義幼

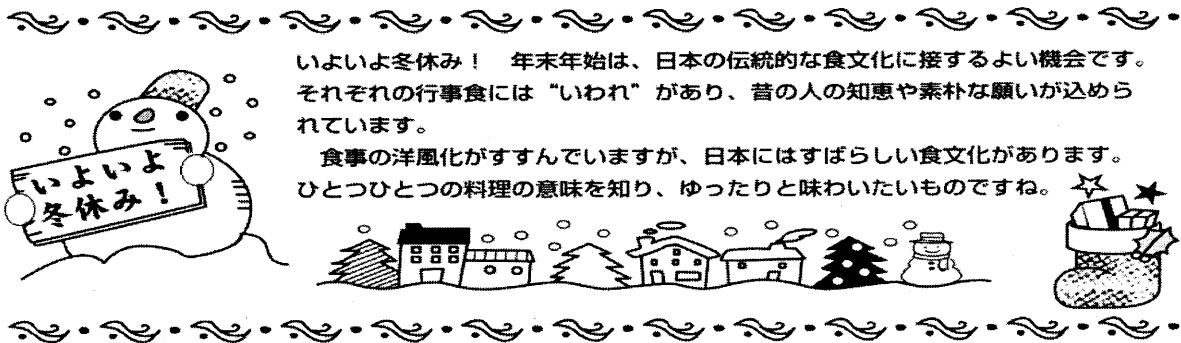
富岡市学校給食センター

平成22年度 給食日数15日

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	幼稚園 小学校 中学校	幼稚園 小学校 中学校		
1 水	芋ごはん ④チーズ③	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	メロンパン 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②②③ 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 こめつこパン	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 さといも 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 パックうどん	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	煮込みおでん アーモンドあえ みかん	牛乳	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、こんにゃく、 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	信田煮 かまぼこサラダ 親子うどんの汁	牛乳	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 パックラーメン	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	こんにゃく、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	肉まん 大根サラダ しょうゆラーメンの汁	牛乳	肉まん、豚肉	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 黒パン	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	マヨネーズ 麦ごはん	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	ポークカレー 福神漬け フルーツヨーグルト和え	牛乳	豚肉	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ととチーズ のり佃煮	牛乳	さばのみぞれ煮 しそ香漬け こしね汁	〈 学校給食富岡の日〉 富岡市でつくられた「米」「こんにゃく」「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が出ます。 パーカーハウス、チキンフィレ、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ね。