

日 曜	献 立 名			使 用 材 料 名			エネルギー Kcal	たん白質 g
	主食	飲み物	お か ず	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの		
2 月	ごはん	ぎゅうにゅう	とりにく ^ひ のわふう ^{にほん} ハーブ ^{いっしゅう} やき ほうれん ^{あじ} そうのごま ^{がつ} ネーズ ^{かんとう} あえ とうにゅう ^が じたて ^み のみ ^そ しる	ぎゅうにゅう ^{とりにく} とうふ ^{みそ} とうにゅう	こめ ^{ノン} エッグ ^{マヨ} ネーズ ^{ネーズ} さとう ^{ごま} さつま ^{いも}	にんにく ^{バジル} もやし ^{もやし} ほうれん ^{そう} にんじん ^{にんじん} えのき ^{たけ} はく ^{さい} い ^{なが} ね ^ぎ	672	27. 8
3 火	ソフトめん	ぎゅうにゅう	ししゃもの ^{てんぶら} (5年～2尾) こまつ ^な のさつ ^{ぱり} あえ ふゆ ^{やさ} い ^{のか} きた ^ま じる	ぎゅうにゅう ^{ししゃも} あぶら ^{あげ} かま ^ぼ こ たま ^ご	ソフトめん ^{こむぎ} こ あぶら ^{かたくり} こ	こまつ ^な キャベツ ^{にんじん} コーン ^{だいこん} はく ^{さい} い ^{なが} ね ^ぎ	632	25. 6
4 水	こくとう コッペンパン	ぎゅうにゅう	チーズ ^{オム} レツ ブロッコリー ^サ ラダ ようふう ^{にく} に ^{じゃ} が	ぎゅうにゅう ^{たまご} チーズ ^{ツナ} ぶた ^{にく} しろい ^{んげん} まめ	コッペンパン ^{こくとう} さとう ^{あぶら} じゃが ^{いも}	キャベツ ^{きゅうり} ブロッコリー ^{たまねぎ} にんじん ^{セロリー} こんにゃく	624	26. 9
5 木	ごはん	ぎゅうにゅう	【ふるさと ^{こんだて} 】 さめの ^{フライ} ごま ^ケ チャップ ^{ソース} ふう ^{みづ} け ぽか ^{ぽか} あ ^ま ざ ^け じる	ぎゅうにゅう ^{さめ} くき ^{わかめ} とう ^ふ み ^そ	こめ ^{パン} こ ^{こむぎ} こ あぶら ^{さとう} ぎ ^ま ごま ^{あぶら} じゃが ^{いも} あま ^ざ け	きゅうり ^{キャベツ} にんじん ^{にんじん} ごぼう ^{はく} さい ^{なめ} こ なが ^{ねぎ}	622	23. 2
6 金	ごはん	ぎゅうにゅう	セルフ ^の ビビンバ ^バ (いた ^{めに} く ^{&} ナムル) わか ^め スー ^プ おこ ^め のババ ^{ロア}	ぎゅうにゅう ^{ぶた} にく み ^そ かま ^ぼ こ わか ^め み ^そ	こめ ^{あぶら} さ ^{とう} ごま ^{あぶら} ぎ ^ま おこ ^め のババ ^{ロア}	しょう ^が にんにく ^{にんにく} こんにゃく ^{たけ} のこ ほうれん ^{そう} もやし ^{にんじん} たま ^{ねぎ} キャベツ ^{コーン}	656	25. 1
9 月	ごはん	ぎゅうにゅう	さば ^の カレー ^{こう} じ ^や き きり ^{ぼし} だい ^{こん} のいた ^{めに} あつ ^{あげ} のみ ^そ しる	ぎゅうにゅう ^{さば} さつま ^{あげ} あつ ^{あげ} み ^そ だい ^ず	こめ ^{あぶら} さ ^{とう} じゃが ^{いも}	きり ^{ぼし} だい ^{こん} にんじん ^{にんじん} さや ^{いんげん} もやし ^{もやし} たま ^{ねぎ} こまつ ^な	650	28. 9
10 火	ちゅうかめん はっこうにゅう マスカットあじ	はっこうにゅう マスカットあじ	ごもく ^{ラーメン} スー ^プ こん ^{こん} コン ^{ソメ} スナック もやし ^の ちゅう ^か あえ	はっこうにゅう ^{ぶた} にく かた ^{くり} こ なる ^と だい ^ず あお ^{のり}	ちゅうかめん ^{あぶら} かた ^{くり} こ さつま ^{いも} ごま ^{あぶら} ぎ ^ま	にんじん ^{たまねぎ} たけ ^{のこ} はく ^{さい} チンゲン ^{サイ} コーン ^{れんこん} ごぼう ^{もやし} きゅうり	613	25. 1
11 水	ごはん	ぎゅうにゅう	のざ ^わ な ^{ふり} かけ いそ ^{マヨ} ネーズ ^{あえ} あつ ^か し ^お お ^{でん}	ぎゅうにゅう ^{かつ} お ^ぶ し ^{ハム} のり ^{うずら} たま ^ご ちく ^わ こん ^ぶ	こめ ^{あぶら} さ ^{とう} ごま ^{ごま} あぶら ^ふ ノン ^{エッグ} マヨ ^{ネーズ}	のざ ^わ な ^づ け ほうれん ^{そう} キャベツ ^{にんじん} だい ^{こん} こんにゃく	610	20. 9
12 木	ごはん	ぎゅうにゅう	さけ ^{のみ} ぞれ ^あ ん ^{かけ} かぶ ^の あ ^さ づ ^け すき ^や き ^{ふう} に	ぎゅうにゅう ^{さけ} ぶた ^{にく} とう ^ふ	こめ ^{こむぎ} こ ^{あぶら} さ ^{とう} かた ^{くり} こ	だい ^{こん} かぶ ^{キャベツ} きゅうり ^{にんじん} はく ^{さい} えのき ^{たけ} こんにゃく なが ^{ねぎ}	634	32. 0
13 金	ごはん	ぎゅうにゅう	あつ ^{あげ} の ^{ぴり} から ^{いた} め わか ^め サ ^ラ ダ はく ^{さい} と ^{たま} ご ^の ちゅう ^か スー ^プ	ぎゅうにゅう ^{ぶた} にく あつ ^{あげ} み ^そ わか ^め かま ^ぼ こ たま ^ご	こめ ^{あぶら} さ ^{とう} かた ^{くり} こ ぎ ^ま あぶら ^ら ぎ ^ま じゃが ^{いも}	にんじん ^{たけ} のこ ^{もやし} チンゲン ^{サイ} しょう ^が キャベツ ^{きゅうり} はく ^{さい} たま ^{ねぎ} ほうれん ^{そう}	616	24. 5
16 月	ごはん	ぎゅうにゅう	【あじ ^め ぐり [～] かん ^{とう} ち ^{ほう} ～】 いか ^の ねぎ ^{ソース} が ^け こんにゃく ^{きん} ぴ ^ら おっ ^{きり} こ ^み	ぎゅうにゅう ^{いか} ちく ^わ あぶら ^{あげ} み ^そ	こめ ^{かた} くり ^こ あぶら ^{さとう} ぎ ^ま あぶら ^{ほう} とう ^{めん} さ ^{といも}	なが ^{ねぎ} しょう ^が こんにゃく ^{こんにゃく} にんじん ^{ごぼう} さや ^{いんげん} だい ^{こん} はく ^{さい}	628	25. 3
17 火	ごはん	ぎゅうにゅう	ぶた ^{にく} と ^{れん} こん ^の あ ^ま ず ^{いた} め ナツ ^ツ &ポ ^テ ト チンゲン ^{サイ} スー ^プ	ぎゅうにゅう ^{ぶた} にく とう ^ふ	こめ ^{あぶら} さ ^{とう} かた ^{くり} こ ぎ ^ま あぶら ^ら じゃが ^{いも} オリーブ ^ゆ アー ^{モンド}	にんじん ^{れん} こん さや ^{いんげん} にんにく ^{にんにく} チンゲン ^{サイ} たま ^{ねぎ} えのき ^{たけ}	642	25. 3
18 水	チキンカツ バーガー (まるパン)	ぎゅうにゅう	チキン ^{カツ} フレン ^チ サ ^ラ ダ はく ^{さい} の ^{とう} にゅう ^ク リー ^ム に	ぎゅうにゅう ^{とりにく} ペー ^{コン} とうにゅう ^{しろい} んげん ^{まめ}	まる ^{パン} さ ^{とう} こむ ^ぎ こ ^{パン} こ あぶら ^{じゃが} い ^も こめ ^こ	パセリ ^{キャベツ} きゅうり ^{きゅうり} コーン ^{にんじん} たま ^{ねぎ} はく ^{さい}	646	28. 4
19 木	ごはん	ぎゅうにゅう	かん ^さ わ ^{らの} み ^そ づ ^け や ^き こん ^ぶ あ ^え かぶ ^と あつ ^{あげ} の ^す ま ^し じ ^る	ぎゅうにゅう ^{さわら} み ^そ し ^お こん ^ぶ あつ ^{あげ}	こめ ^{さとう} ぎ ^ま あぶら ^{ごま} じゃが ^{いも}	ブロッコリー ^{キャベツ} にんじん ^{えの} き ^{たけ} かぶ ^{なが} ね ^ぎ こんにゃく	598	26. 8
20 金	ごはん	ぎゅうにゅう	【とう ^じ 】 とう ^じ のか ^ぼ ち ^ゃ カ ^レ ー ひ ^じ きの ^{マリ} ネ いち ^ご プ ^{リン}	ぎゅうにゅう ^{とりにく} だい ^ず ひ ^じ き ^{ツナ}	こめ ^{あぶら} さ ^{とう} いち ^ご プ ^{リン} カ ^レ ール ^ウ	か ^ぼ ち ^ゃ にんじん ^{たま} ね ^ぎ しめ ^じ しょう ^が にんにく ^{にんにく} だい ^{こん} きゅうり ^{コーン}	710	20. 5
23 月	ごはん	ぎゅうにゅう	たら ^と だい ^ず の ^{チリ} スー ^ス ほうれん ^{そう} と ^は る ^{さめ} の ^サ ラ ^ダ ふ ^ゆ の ^ど さん ^こ じ ^る	ぎゅうにゅう ^{たら} だい ^ず ぶた ^{にく} わか ^め み ^そ	こめ ^{かた} くり ^こ あぶら ^{さとう} は ^る さ ^め ぎ ^ま あぶら ^ら	たま ^{ねぎ} しょう ^が にんにく ^{にんにく} ほうれん ^{そう} キャベツ ^{キャベツ} にんじん ^{だい} こん ^{もやし} はく ^{さい} なが ^{ねぎ} コーン	675	24. 5
24 火	がつき しゅうぎょうしき 2 学期終業式							

一食平均エネルギー：639 Kcal

たんぱく質：25.7 g

脂質：19.6 g

食塩：2.2 g

★献立は食材の入荷状況や感染症対応等のため変更する場合があります。

食育の日 ～日本一周 味めぐり～ 12月は関東！

12月の味めぐりは、関東地方の「群馬県」の料理をいただきます。群馬県には、下仁田^{しげにだ}ねぎ^なという地域^{ちいき}野菜^{やさい}があります。普通の^{ふつう}ねぎ^{くら}に比べて^みすんぐり^めとした^目見た^めが特徴^{とくちょう}です。か^きざ^られた^{ちいき}地域^{ちいき}でしか^{つく}作^れない^{ため}、一般的^{いっぱんてき}には^{りゅう}流通^{つう}して^めいない^す珍しい^{めず}ねぎ^らです。給食^{きゅうしょく}では^{きき}柿崎^{さき}産^{さん}のおい^{だい}しい^{よう}ねぎ^{とく}で代^{たい}用^{よう}して^{つく}特^{とく}製^{せい}の^{ソース}を^{作り}ま^す。こんにゃく^{とく}も^{さん}特^{とく}産^{さん}品^{ひん}の^{ひと}つ^つです。日本^{にほん}でと^れる^{こんにゃく}い^もの90%^{いじょう}以上^{ぐん}が^{まけん}群馬^{ぐん}県^{けん}で^{つく}作^られて^{いま}す。「お^{ぐん}き^りこ^み」は^{さい}群馬^{まけん}県^{けん}や^{さい}埼玉^{まけん}県^{けん}の^{ほく}北^ぶ部^ぶなど^たで^に食^くべ^られて^{いま}す。煮^に込^こみの^めん^{りょう}理^りです。

こんげつ じばさん
今月の地場産

- ・はくさい
- ・にんじん
- ・だいこん
- ・ながねぎ

旬^{しゅん}の^{しょくざい}食^{しょく}材^{ざい}を^{おい}しく^{いた}だ^きま^しょう！

日 曜	献 立 名			使 用 材 料 名			エネルギー	たん白質	
	主食	飲み物	お か ず	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	Kcal	g	
2	月	ごはん	ぎゅうにゅう	とりにくのわふうハーブやき ほうれんそうのごまネーズあえ とうにゅうじたてのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ とうにゅう	こめ ノンエッグマヨネーズ さとう ごま さつまいも	にんにく バジル もやし ほうれんそう にんじん えのきたけ はくさい ながねぎ	672	27. 8
3	火	ソフトめん	ぎゅうにゅう	ししゃものてんぷら(5年～2尾) こまつなのさっぱりあえ ふゆやさいのかきたまじる	ぎゅうにゅう ししゃも あぶらあげ かまぼこ たまご	ソフトめん こむぎこ あぶら かたくりこ	こまつな キャベツ にんじん コーン だいこん はくさい ながねぎ	632	25. 6
4	水	こくとう コッペパン	ぎゅうにゅう	チーズオムレツ ブロッコリーサラダ ようふうにくじゃが	ぎゅうにゅう たまご チーズ ツナ ぶたにく しろいんげんまめ	コッペパン こくとう さとう あぶら じゃがいも	キャベツ きゅうり ブロッコリー たまねぎ にんじん セロリー こんにやく	624	26. 9
5	木	ごはん	ぎゅうにゅう	【ふるさとこんだて】 さめのフライごまケチャップソース ふうみづけ ぼかぼかあまざけじる	ぎゅうにゅう さめ くきわかめ とうふ みそ	こめ パンこ こむぎこ あぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも あまざけ	きゅうり キャベツ にんじん ごぼう はくさい なめこ ながねぎ	622	23. 2
6	金	ごはん	ぎゅうにゅう	セルフのビビンバ(いためにく&ナムル) わかめスープ おこめのババロア	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ かまぼこ わかめ みそ	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま おこめのババロア	しょうが にんにく こんにやく たけのこ ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ キャベツ コーン	656	25. 1
9	月	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのカレーこうじやき きりぼしだいこんのいために あつあげのみそしる	ぎゅうにゅう さば さつまあげ あつあげ みそ だいず	こめ あぶら さとう じゃがいも	きりぼしだいこん にんじん さやいんげん もやし たまねぎ こまつな	650	28. 9
10	火	ちゅうかめん	はっこうにゅう マスカットあじ	ごもくラーメンスープ こんこんコンソメスナック もやしのちゅうかあえ	はっこうにゅう ぶたにく なんと だいず あおのり	ちゅうかめん あぶら かたくりこ さつまいも ごまあぶら ごま	にんじん たまねぎ たけのこ はくさい チンゲンサイ コーン れんこん ごぼう もやし きゅうり	613	25. 1
11	水	ごはん	ぎゅうにゅう	のざわなふりかけ いそマヨネーズあえ あったかしおおでん	ぎゅうにゅう かつおぶし ハム のり うずらたまご ちくわ こんぶ	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら ふ ノンエッグマヨネーズ	のざわなづけ ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん こんにやく	610	20. 9
12	木	ごはん	ぎゅうにゅう	さけのみぞれあんかけ かぶのあさづけ すきやきふうに	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく とうふ	こめ こむぎこ あぶら さとう かたくりこ	だいこん かぶ キャベツ きゅうり にんじん はくさい えのきたけ こんにやく ながねぎ	634	32. 0
13	金	ごはん	ぎゅうにゅう	あつあげのぴりからいため わかめサラダ はくさいとたまごのちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ わかめ かまぼこ たまご	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま じゃがいも	にんじん たけのこ もやし チンゲンサイ しょうが キャベツ きゅうり はくさい たまねぎ ほうれんそう	616	24. 5
16	月	ごはん	ぎゅうにゅう	【あじめぐり ～かんとうちほう～】 いかのねぎソースがけ こんにやくきんぴら おつきりこみ	ぎゅうにゅう いか ちくわ あぶらあげ みそ	こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら ほうとうめん さといも	ながねぎ しょうが こんにやく にんじん ごぼう さやいんげん だいこん はくさい	628	25. 3
17	火	ごはん	ぎゅうにゅう	ぶたにくとれんこんのあまずいため ナッツ&ポテト チンゲンサイスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも オリーブゆ アーモンド	にんじん れんこん さやいんげん にんにく チンゲンサイ たまねぎ えのきたけ	642	25. 3
18	水	チキンカツ バーガー (まるパン)	ぎゅうにゅう	チキンカツ フレンチサラダ はくさいのとうにゅうクリームに	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン とうにゅう しろいんげんまめ	まるパン さとう こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも こめこ	パセリ キャベツ きゅうり コーン にんじん たまねぎ はくさい	646	28. 4
19	木	ごはん	ぎゅうにゅう	かんさわらのみそづけやき こんぶあえ かぶとあつあげのすましじる	ぎゅうにゅう さわら みそ しおこんぶ あつあげ	こめ さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	ブロッコリー キャベツ にんじん えのきたけ かぶ ながねぎ こんにやく	598	26. 8
20	金	ごはん	ぎゅうにゅう	【とうじ】 とうじのかぼちゃカレー ひじきのマリネ いちごプリン	ぎゅうにゅう とりにく だいず ひじき ツナ	こめ あぶら さとう いちごプリン カレールウ	かぼちゃ にんじん たまねぎ しめじ しょうが にんにく だいこん きゅうり コーン	710	20. 5
23	月	がつき しゅうぎょうしき 2 学期終業式							

一食平均エネルギー：637 Kcal

たんぱく質：25.8 g

脂質：19.4 g

食塩：2.2 g

★献立は食材の入荷状況や感染症対応等のため変更する場合があります。

しよくいく ひ にほん いっしゅう あじ
食育の日 ～日本一周 味めぐり～ 12月は関東！

がつけ あじ かんとうちほう ぐんまけん りょうり ぐんまけん
12月の味めぐりは、関東地方の「群馬県」の料理をいただきます。群馬県には、
しもにた ちいきやさい ふつう くら みめ
下仁田ねぎという地域野菜があります。普通のねぎに比べてすんぐりとした見た目が
とくちょうす かぎ ちいき つく いっぱんてき りゅうつう めすら
特徴です。限られた地域でしか作られないため、一般的には流通していない珍しいね
ぎです。給食では柿崎産のおいしいねぎで代用して特製のソースを作ります。こん
きゅうしよくかきざきさん だいやう とくせい つく
なやくも特産品のひとつです。日本でとれるこんにやくいもの90%以上が群馬県で
つく ぐんまけん さいたまけんほくふ た に
作られています。「おつきりこみ」は群馬県や埼玉県北部などで食べられている煮
込みのめん料理です。

こんげつ じばさん
今月の地場産

- ・はくさい
- ・にんじん
- ・だいこん
- ・ながねぎ

しゅん しよくざい
旬の食材をおいしくいただきましょう！

令和6年 12月分		学 校 給 食 こ ん だ て 表				〔上下浜小学校〕 上越市教育委員会			
日	曜	献 立 名			使 用 材 料 名			エネルギー Kcal	たん白質 g
		主食	飲み物	お か ず	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの		
2	月	ごはん	ぎゅうにゅう	とりにくのわふうハーブやき ほうれんそうのごまネーズあえ とうにゅうじたてのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ とうにゅう	こめ ノンエッグマヨネーズ さとう ごま さつまいも	にんにく バジル もやし ほうれんそう にんじん えのきたけ はくさい ながねぎ	672	27.8
3	火	ソフトめん	ぎゅうにゅう	ししゃもてんぷら(5年～2尾) こまつなさっぱりあえ ふゆやさいのかきたまじる	ぎゅうにゅう ししゃも あぶらあげ かまぼこ たまご	ソフトめん こむぎこ あぶら かたくりこ	こまつな キャベツ にんじん コーン だいこん はくさい ながねぎ	632	25.6
4	水	こくとう コッペパン	ぎゅうにゅう	チーズオムレツ ブロッコリーサラダ ようふうにくじゃが	ぎゅうにゅう たまご チーズ ツナ ぶたにく しろいんげんまめ	コッペパン こくとう さとう あぶら じゃがいも	キャベツ きゅうり ブロッコリー たまねぎ にんじん セロリー こんにやく	624	26.9
5	木	ごはん	ぎゅうにゅう	【ふるさとこんだて】 さめのフライごまケチャップソース ふうみづけ ぼかぼかあまざけじる	ぎゅうにゅう さめ くきわかめ とうふ みそ	こめ パンこ こむぎこ あぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも あまざけ	きゅうり キャベツ にんじん ごぼう はくさい なめこ ながねぎ	622	23.2
6	金	ごはん	ぎゅうにゅう	セルフのビビンバ (いためにく&ナムル) わかめスープ おこめのババロア	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ かまぼこ わかめ みそ	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま おこめのババロア	しょうが にんにく こんにやく たけのこ ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ キャベツ コーン	656	25.1
9	月	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのカレーこうじやき きりぼしだいこんのいために あつあげのみそしる	ぎゅうにゅう さば さつまあげ あつあげ みそ だいず	こめ あぶら さとう じゃがいも	きりぼしだいこん にんじん さやいんげん もやし たまねぎ こまつな	650	28.9
10	火	ちゅうかめん	はっこうにゅう マスカットあじ	ごもくラーメンスープ こんこんコンソメスナック もやしのちゅうかあえ	はっこうにゅう ぶたにく なんと だいず あおのり	ちゅうかめん あぶら かたくりこ さつまいも ごまあぶら ごま	にんじん たまねぎ たけのこ はくさい チンゲンサイ コーン れんこん ごぼう もやし きゅうり	613	25.1
11	水	ごはん	ぎゅうにゅう	のざわなふりかけ いそマヨネーズあえ あったかしおおでん	ぎゅうにゅう かつおぶし ハム のり うずらたまご ちくわ こんぶ	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら ふ ノンエッグマヨネーズ	のざわなづけ ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん こんにやく	610	20.9
12	木	ごはん	ぎゅうにゅう	さけのみぞれあんかけ かぶのあさづけ すきやきふうに	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく とうふ	こめ こむぎこ あぶら さとう かたくりこ	だいこん かぶ キャベツ きゅうり にんじん はくさい えのきたけ こんにやく ながねぎ	634	32.0
13	金	ごはん	ぎゅうにゅう	あつあげのぴりからいため わかめサラダ はくさいとたまごのちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ わかめ かまぼこ たまご	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま じゃがいも	にんじん たけのこ もやし チンゲンサイ しょうが キャベツ きゅうり はくさい たまねぎ ほうれんそう	616	24.5
16	月	ごはん	ぎゅうにゅう	【あじめぐり ～かんとうちほう～】 いかのねぎソースがけ こんにやくきんぴら おっきりこみ	ぎゅうにゅう いか ちくわ あぶらあげ みそ	こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら ほうとうめん さといも	ながねぎ しょうが こんにやく にんじん ごぼう さやいんげん だいこん はくさい	628	25.3
17	火	ごはん	ぎゅうにゅう	ぶたにくとれんこんのあまずいため ナッツ&ポテト チンゲンサイスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも オリーブゆ アーモンド	にんじん れんこん さやいんげん にんにく チンゲンサイ たまねぎ えのきたけ	642	25.3
18	水	チキンカ バーガー (まるパン)	ぎゅうにゅう	チキンカツ フレンチサラダ はくさいのとうにゅうクリームに	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン とうにゅう しろいんげんまめ	まるパン さとう こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも こめこ	パセリ キャベツ きゅうり コーン にんじん たまねぎ はくさい	646	28.4
19	木	ごはん	ぎゅうにゅう	かんさわらのみそづけやき こんぶあえ かぶとあつあげのすましじる	ぎゅうにゅう さわら みそ しおこんぶ あつあげ	こめ さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	ブロッコリー キャベツ にんじん えのきたけ かぶ ながねぎ こんにやく	598	26.8
20	金	ごはん	ぎゅうにゅう	【とうじ】 とうじのかぼちゃカレー ひじきのマリネ いちごプリン	ぎゅうにゅう とりにく だいず ひじき ツナ	こめ あぶら さとう いちごプリン カレールウ	かぼちゃ にんじん たまねぎ しめじ しょうが にんにく だいこん きゅうり コーン	710	20.5
23	月	ごはん	ぎゅうにゅう	たらとだいずのチリソース ほうれんそうとはるさめのサラダ ふゆのどさんこじる	ぎゅうにゅう たら だいず ぶたにく わかめ みそ	こめ かたくりこ あぶら さとう はるさめ ごまあぶら	たまねぎ しょうが にんにく ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん もやし はくさい ながねぎ コーン	675	24.5
24	火	がつき しゅうぎょうしき 2学期終業式							

一食平均エネルギー：639 Kcal

たんぱく質：25.7 g

脂質：19.6 g

食塩：2.2 g

★献立は食材の入荷状況や感染症対応等のため変更する場合があります。

しょういく ひ にほん いっしゅう あじ

食育の日 ～日本一周 味めぐり～ 12月は関東！

がっ あじ かんとうちほう ぐんまけん りょうり ぐんまけん

12月の味めぐりは、関東地方の「群馬県」の料理をいただきます。群馬県には、

しもにだ ちいきやさい ふつう のねぎにくら みため

下に田ねぎという地域野菜があります。普通のねぎに比べてずんぐりとした見た目が

とくちよう かぎ ちいき つく いっぱんてき りゅうつう めずら

特徴です。限られた地域でしか作られないため、一般的には流通していない珍しいね

ぎです。給食では柿崎産のおいしいねぎで代用して特製のソースを作ります。こん

にやくも特産品のひとつです。日本でとれるこんにやくいもの90%以上が群馬県で

つく ぐんまけん さいたまけんほくぶ た に

作られています。「おっきりこみ」は群馬県や埼玉県北部などで食べられている煮

こ りょうり

込みのめん料理です。

こんげつ じばさん

今月の地場産

・はくさい ・にんじん ・

だいこん ・ながねぎ

しゅん しょうさい

旬の食材をおいしくいただきます！