

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	牛乳	鶏肉の和風ハーブ焼き ほうれん草のごまネーズあえ 豆乳仕立てのみそ汁	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ 豆乳	米 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ごま さつまいも	にんにく バジル もやし ほうれん草 にんじん えのきたけ はくさい 長ねぎ	791	32.3
3 火	ソフトめん	牛乳	ししゃもの天ぷら(2尾) 小松菜のさっぱりあえ 冬野菜のかき玉汁	牛乳 ししゃも 油揚げ かまぼこ たまご	ソフトめん 小麦粉 油 かたくり粉	こまつな キャベツ にんじん コーン だいこん はくさい 長ねぎ	812	32.6
4 水	黒糖 コッペパン	牛乳	チーズオムレツ ブロッコリーサラダ 洋風肉じゃが	牛乳 卵 チーズ ツナ 豚肉 白いんげん豆	コッペパン 黒糖 砂糖 油 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	829	33.7
5 木	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 さめのフライごまケチャップソース 風味漬け ぼかぼか甘酒汁	牛乳 さめ 茎わかめ 豆腐 みそ	米 パン粉 小麦粉 油 砂糖 ごま 甘酒 ごま油 じゃがいも	きゅうり キャベツ にんじん ごぼう はくさい なめこ 長ねぎ	740	26.9
6 金	ごはん	牛乳	セルフのピビンバ(炒め肉&ナムル) わかめスープ お米のパパロア	牛乳 豚肉 味噌 かまぼこ わかめ みそ	米 油 砂糖 ごま油 ごま お米のパパロア	しょうが にんにく こんにゃく たけのこ ほうれん草 もやし にんじん たまねぎ キャベツ コーン	775	29.0
9 月	ごはん	牛乳	鯖のカレーこうじ焼き 切干大根の炒め煮 厚揚げのみそ汁	牛乳 鯖 さつまいも 厚揚げ みそ 大豆	米 油 砂糖 じゃがいも	切干大根 にんじん さやいんげん もやし たまねぎ こまつな	764	33.5
10 火	中華めん	発酵乳 マスカット味	五目ラーメンスープ こんこんコンソメスナック もやしの中華あえ	発酵乳 豚肉 なた 大豆 青のり	中華めん 油 かたくり粉 さつまいも ごま油 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	767	30.4
11 水	ごはん	牛乳	野沢菜ふりかけ 磯マヨネーズあえ あったか塩おでん	牛乳 かつお節 ハム のり うずら卵 ちくわ 昆布	米 油 砂糖 ごま ごま油 ふ ノンエッグマヨネーズ	野沢菜漬 ほうれん草 キャベツ にんじん だいこん こんにゃく	715	24.1
12 木	ごはん	牛乳	鮭のみぞれあんかけ かぶの浅漬け すき焼き風煮	牛乳 さけ 豚肉 豆腐	米 小麦粉 油 砂糖 かたくり粉	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 長ねぎ	749	37.1
13 金	ごはん	牛乳	厚揚げのピリ辛炒め わかめサラダ 白菜とたまごの中華スープ	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ わかめ かまぼこ たまご	米 油 砂糖 かたくり粉 ごま油 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 ほうれん草	726	24.5
16 月	ごはん	牛乳	【味めぐり ～関東地方～】 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	牛乳 いか ちくわ 油揚げ みそ	米 かたくり粉 油 砂糖 ごま油 ほうとう麺 さといも	長ねぎ しょうが 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	744	29.0
17 火	ごはん	牛乳	豚肉とれんこんの甘酢炒め ナッツ&ポテト チンゲン菜スープ	牛乳 豚肉 豆腐	米 油 砂糖 かたくり粉 ごま油 じゃがいも オリーブ油 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	755	29.2
18 水	チキンカツ バーガー (丸パン)	牛乳	チキンカツ フレンチサラダ 白菜の豆乳クリーム煮	牛乳 鶏肉 ベーコン 豆乳 白いんげん豆	丸パン 砂糖 小麦粉 パン粉 油 じゃがいも 米粉	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	840	36.0
19 木	ごはん	牛乳	寒鰯のみそ漬け焼き 昆布あえ かぶと厚揚げのすまし汁	牛乳 さわら みそ 塩昆布 厚揚げ	米 砂糖 ごま油 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 長ねぎ こんにゃく	705	31.3
20 金	ごはん	牛乳	【冬至】 冬至のかぼちゃカレー ひじきのマリネ いちごプリン	牛乳 鶏肉 大豆 ひじき ツナ	米 油 カレールウ 砂糖 いちごプリン	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	828	23.5
23 月	ごはん	牛乳	鱈と大豆のチリソース ほうれん草と春雨のサラダ 冬のどさんこ汁	牛乳 たら 大豆 豚肉 わかめ みそ	米 かたくり粉 油 砂糖 春雨 ごま油	たまねぎ しょうが にんにく ほうれん草 キャベツ にんじん だいこん もやし はくさい 長ねぎ コーン	794	28.1
24 火	ごはん	牛乳	米粉のもっちりつくね ごまだれサラダ 豆腐のみそ汁	牛乳 鶏肉 大豆 ひじき たまご 豆腐 油揚げ みそ	米 米粉 三温糖 かたくり粉 油 ごま油 ごま じゃがいも	にんじん 長ねぎ しょうが キャベツ もやし コーン たまねぎ こまつな	796	32.2

一食平均エネルギー：772 Kcal

たんぱく質：30.2 g

脂質：22.4 g

食塩：2.6 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すんぐりとした見た目が特徴です。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。こんにゃくも特産品のひとつです。日本でとれるこんにゃくの90%以上が群馬県で作られています。「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込みのめん料理です。

## 今月の地場産

- ・はくさい
- ・にんじん
- ・だいこん
- ・ながねぎ

旬の食材をおいしくいただきますよ!