

日曜	献立名	主な材料名						みどり市産野菜	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質・塩分(g)
		赤(体をつくる)		緑(体の調子を整える)		黄(エネルギーになる)			
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 骨ごと食べる 小魚・海藻	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 穀類・いも 砂糖	6群 油脂・ 種実		
1 金	こめっこぼん 牛乳	鶏肉と白菜のクリーム煮 小松菜サラダ ミニピーチゼリー	とりにく ツナ	牛乳 チーズ なまクリーム スキムミルク	にんじん ごまつな	はくさい たまねぎ キャベツ レモン	パン さとう じゃがいも ピーチゼリー	あぶら	784 34.4 29.2 3.6
4 月	ご飯 牛乳	さばのみそ煮 きんぴら にらたま汁	さば みそ さつまあげ とうふ たまご	牛乳	にんじん にら	ごぼう たまねぎ えのきたけ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	805 32.2 28.8 3.5
5 火	ご飯 わかめふりかけ 牛乳	肉じゃが ごま酢あえ	ぶたにく	牛乳 わかめ	にんじん ごまつな	たまねぎ しらたき キャベツ もやし きゅうり コーン	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごま	663 24.1 13.9 2.8
6 水	ラーメン 牛乳	煮たまご【代:肉団子(ケチャップ)】 三色ナムル しょうゆラーメンのスープ	たまご ぶたにく	牛乳	にんじん にら	もやし きゅうり キャベツ ねぎ コーン	ちゅうかめん さとう	あぶら ドレッシング	665 29.6 18.0 5.8
しょうゆラーメン・・・大間々東小学校6年生のリクエストです。ラーメンは4つの小学校でリクエストがありました。塩としょうゆが人気です。									
7 木	ご飯 牛乳	具だくさんマーボー豆腐 春雨サラダ ミニアセロラゼリー	ぶたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん にら	ねぎ にんにくしょうが キャベツ きゅうり もやし	ごはん はるさめ アセロラゼリー さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	760 29.0 22.3 3.5
8 金	キャラメル 揚げパン 牛乳	棒棒鶏サラダ ラビオリスープ	とりにく ぶたにく	牛乳	ほうれんそう にんじん にら	もやし きゅうり たまねぎ キャベツ コーン	パン さとう ラビオリのかわ	あぶら ドレッシング	660 25.0 23.0 4.0
キャラメル揚げパン・・・笠懸西小学校6年生のリクエストです。ココアを入れて前回よりも甘さを控えめにしました。									
11 月	ご飯 味付けのり 牛乳	韓国風焼き肉 キムチ汁	ぶたにく とうふ みそ	牛乳 のり	ピーマン パプリカ にんじん	たまねぎ ねぎ レモン にんにく だいこん はくさい えのきたけ はくさいキムチ	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	703 35.2 20.5 3.1
韓国風焼き肉・・・あずま小中学校6年生のリクエストです。甘辛い味付けで、にんにくとごまの風味が食欲をそそる、人気のメニューです。									
12 火	赤飯 ごま塩 豚汁	クリスマスチキン 大根サラダ 豚汁	とりにく ぶたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん	だいこん きゅうり ねぎ こんにゃく しいたけ	せきはん じゃがいも	あぶら ドレッシング ごま	720 28.0 24.3 2.8
13 水	チョコチップパン 牛乳	海藻サラダ ABCスープ きなこもち 小③中④	ツナ ペーコン うずらたまご きなこ	牛乳 わかめ	にんじん ごまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ	パン チョコチップ マカロニ さとう じゃがいももち	ドレッシング	839 29.1 26.9 3.6
中学校・あずま小中学校は、卒業式のため給食はありません。									
14 木	ご飯 牛乳	ハヤシルウ ナタデココのヨーグルトあえ	ぶたにく	牛乳 なまクリーム ヨーグルト	にんじん	たまねぎ マッシュルーム にんにく パイン もも ナタデココ	ごはん じゃがいも こむぎこ	あぶら マーガリン	858 24.4 23.5 3.5
15 金	ゆめロール チョコクリーム 牛乳	チキンのトマト煮 ブロッコリーサラダ	とりにく	牛乳	にんじん トマト パセリ ブロッコリー	たまねぎ しめじ にんにく キャベツ きゅうり	パン チョコクリーム	あぶら ドレッシング	768 36.0 27.5 2.9
18 月	ご飯 のりふりかけ 牛乳	みそだれ焼き肉 豆腐のとろみスープ	ぶたにく みそ とうふ とりにく	牛乳 のり		たまねぎ ごぼう にんにく しょうが はくさい ねぎ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	722 34.8 21.9 3.2
19 火	ご飯 牛乳	カミカミかき揚げ(天井のたれ) 野菜たっぷりみそ汁	さきいか とうふ みそ あぶらあげ	牛乳	にんじん ごまつな	ごぼう たまねぎ だいこん	ごはん じゃがいも こむぎこ	あぶら	817 24.4 28.2 2.7
21 木	麦ご飯 牛乳	ポークカレー こんにゃくサラダ	ぶたにく	牛乳 スキムミルク	にんじん	たまねぎ りんご にんにく こんにゃく キャベツ きゅうりコーン	むぎごはん じゃがいも こむぎこ	あぶら ドレッシング	782 24.1 22.1 3.7
22 金	チョコチップパン 牛乳	海藻サラダ ABCスープ きなこもち 小③中④	ツナ ペーコン うずらたまご きなこ	牛乳 わかめ	にんじん ごまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ	パン チョコチップ マカロニ さとう じゃがいももち	ドレッシング	839 29.1 26.9 3.6
小学校は、卒業式のため給食はありません。あずま小中学校は、前期課程も後期課程も給食があります。									
25 月	ご飯 牛乳	野菜コロッケ(ソース) 香味漬け わかめと豆腐のみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり たくあん たまねぎ	ごはん じゃがいも	あぶら ごま	723 23.5 20.5 3.4

☆材料入荷の都合により、多少の献立変更はご了承ください。 ☆【代】は、アレルギー代替食です。

☆こんにゃくは、いも類(黄)に分類されますが、体内の動きで「おもに体の調子を整えるものになる食べ物(緑)」に分類しています。

今月の群馬県産

みどり市の工場で製造しています。

平均	757 28.9 23.6 3.5
基準値	830 34.3 23.1 2.5

### 給食から、どんなことを学びましたか？

給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。みなさんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだでしょうか？今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年をふり返るとともに、残りの日々も給食をしっかり食べて元気に学校生活を送りましょう。

