

12月分予定献立表

令和5年

羽生市学校給食センター

日	こんだて名 主食 飲み物 おかず	アレルギー物質 全28品目中	使用材料名			栄養価	
			赤色の食品 体(骨や血や肉)をつくる もとなる	黄色の食品 エネルギー(体や脳が働く力)の もとなる	緑色の食品 体の調子を整える もとなる	上段:小 下段:中 エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)
1 金	ごはん			ごはん			
	ぎゅうにゅう	乳	牛乳				617
	さつまいもとはくさいのとうにゅうみそしる	大豆	豆乳 みそ	さつまいも	大根 人参 白菜		
	さばのカレーてりやき	さば	さばのカレーてりやき				787
4 月	ごはん			ごはん			
	ぎゅうにゅう	乳	牛乳				550
	とんじる	大豆 豚肉	豚肉 豆腐 みそ	じゃがいも	人参 ごぼう		
	あじのうめしおこうじやき		あじの梅塩こうじ漬け				703
5 火	ごはん			ごはん			
	【ジョア ストロベリー】	乳	ジョア				609
	ハヤシチュー	小麦 豚肉	豚肉	油 じゃがいも カレールウ ハヤシルウ	にんにく 人参 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース		
	★ツナとブロッコリーのサラダ	小麦 大豆	ツナ	塩ドレッシング	ブロッコリー キャベツ コーン		
6 水	ごはん			ごはん			
	ぎゅうにゅう	乳	牛乳				584
	みそおでん	豚肉 卵	昆布 豚肉 みそ 竹輪 たこボール うずら卵	砂糖 里芋	人参 大根 こんにゃく		
	★いかのしょうがやき	いか	いかの生姜焼き				741
7 木	ごはん			ごはん			
	ぎゅうにゅう	乳	牛乳				657
	クリームスープ	鶏肉 乳 小麦	鶏肉 牛乳 スキムミルク チーズ	油 じゃがいも シチュールウ	人参 玉ねぎ パセリ		
	★コールスローサラダ	小麦 乳 大豆	ハムカツ	コールスロードレッシング	キャベツ きゅうり 人参 コーン		
8 金	ごはん			ごはん			
	ぎゅうにゅう	乳	牛乳				572
	うちまめじる	大豆	油揚げ 打ち豆 みそ	じゃがいも	人参 大根 ねぎ		
	★しょうがやき	卵 小麦	千草焼き				719
11 月	ごはん			ごはん			
	ぎゅうにゅう	乳	牛乳				675
	かきたまじる	大豆 卵	豆腐 卵	でん粉	人参 えのきたけ ほうれん草 ねぎ		
	★ソイどんのぐ	小麦 大豆 鶏肉	豚肉 大豆	油 砂糖 カレールウ			836
12 火	ごはん			ごはん			
	【ジョア マスカット】	乳	ジョア				607
	ふたキャベじる	豚肉 大豆	豚肉 豆腐 みそ	里芋 ごま油	人参 まいたけ キャベツ しょうが		
	★はるさめサラダ	鶏肉	鶏肉	でん粉 油	春雨 中華ドレッシング	人参 もやし きゅうり コーン	
13 水	ごはん			ごはん			
	ぎゅうにゅう	乳	牛乳				617
	みそラーメンじる	豚肉	豚肉 みそ	油 ごま油	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ もやし		
	★はくさいのゆずドレッシングサラダ	えび 卵 ゼラチン 小麦	えび シュウマイ	ゆずしょうゆドレッシング	白菜 きゅうり		
14 木	ごはん			ごはん			
	ぎゅうにゅう	乳	牛乳				579
	ジュリエンヌスープ	豚肉	ベーコン		人参 玉ねぎ 大根 キャベツ パセリ		
	★ヨーグルトあえ	卵	ヨーグルト	砂糖	みかん パイナップル もも		
15 金	ごはん			ごはん			
	ぎゅうにゅう	乳	牛乳				581
	たらのいそべあげ	大豆	油揚げ みそ	じゃがいも	人参 系こんにゃく 干し椎茸 ねぎ		
	★ひじきサラダ		たらの磯辺揚げ	油	ノンエッグマヨネーズ	ブロッコリー 人参 コーン	
18 月	ごはん			ごはん			
	ぎゅうにゅう	乳	牛乳				638
	マーボーどうふ	豚肉 大豆	豆腐 豚肉 大豆 みそ	油 砂糖 でん粉 ごま油	しょうが にんにく 人参 干し椎茸 たけのこ ねぎ		
	★もやしのいためナムル	小麦		春巻き 油	もやし 人参 小松菜 コーン		
19 火	ごはん			ごはん			
	ぎゅうにゅう	乳	牛乳				597
	すいとんじる	豚肉 小麦	豚肉	すいとん	人参 大根 白菜 ねぎ		
	★りんご		さわらの幽庵焼き		りんご		732
20 水	ごはん			ごはん			
	ぎゅうにゅう	乳	牛乳				681
	ポトフふう	豚肉	ウインナー	じゃがいも	セロリ 人参 玉ねぎ コーン キャベツ ブロッコリー		
	★クリスマスこめこのカップケーキ	鶏肉 豚肉 大豆 小麦	もみの木ハンバーグ	デミグラスソース	玉ねぎ マッシュルーム トマト		
給食回数 14回						612	24.5
※ 都合により食材が変更になる場合があります。ご了承ください。						769	29.7

今月の特別献立は 8日(金) 滋賀県郷土料理献立
12日(火) 新二小リクエスト献立
20日(水) クリスマス献立

月間平均栄養価
612 24.5
769 29.7

- ※ 都合により食材が変更になる場合があります。ご了承ください。
- ※ ★はかみかみメニューです。意識して“よくかんで”食べる日にしましょう!
- ※ ☺の日は、先割れスプーンがつかます。
- ※ ☹の日は、おわんが2こつきます。
- ※ ☐のものは、学校配送品です。
- ※ 使用材料をすべて載せているわけではありません。アレルギー等ご家庭でも注意していただき、ご不明な点がございましたら学校給食センターまでお問い合わせください。
羽生市学校給食センター 048-565-3010

お知らせ

・学校給食の食材は、出荷などの時点で放射線量の検査が行われ、安全性が確認されているものを使用しております。食材の産地は、羽生市のホームページに掲載しております。
・アレルギー物質は、食品に含まれているものを記載しています。調味料のアレルギー物質は記載していませんのでご了承ください。



食事の「手」、 どうしていますか?

食事中、お箸を持っていない方の「手」はどうしていますか? 日本では、ご飯や汁物の入っているおわんは、手に持って食べるのが正しいマナーです。片手で持てない大きなお皿などは置いたまま、手を添えて食べましょう。

おわんの持ち方



4本の指の上のせ、親指でふちを軽く押さえて支えましょう。



食器をもたないで食事する「犬食い」の姿勢になっていませんか?

