

☆こんげつのもくひょう☆

「寒さに負けない食事をしよう」

# 12がつ こんだてひょう



太田市立旭小学校

令和元年 12月献立表

日	曜	こんだてめい			おもなざいりょうとはたらき						1口メモ	
		しゅしょく	のみもの	おかず	からだをつくる(あか)		からだのちようしをととのえる(みどり)		ねつやちからになる(きいろ)			1口メモ (kcal)
					1群 たんぱくしつ	2群 むぎしつ	3群 カロテン	4群 ビタミン	5群 たんすいかぶつ	6群 ししつ		
2	月	ごはん	牛乳	さんまの紅葉煮 ごもく 五目ひじき はくさい 白菜とねぎのみそ汁	さんま みそ あぶらあげ だいず さつまあげ あつあげ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	にんじん こまつな	こんにやく しいたけ はくさい だいこん ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごま しょう油	601.0 23.4 21.9	<p>12月22日は「冬至」です。冬至は、1年のうちで、もっとも昼が短く、夜がもっとも長い日です。また、冬至をすぎると、これまで短くなっていった日が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられていました。冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。</p> <p>【今月の太田産野菜】 ・だいこん ・ねぎ 森尻芳伯さん 一東別所町一 ・はくさい ・ブロッコリー ・キャベツ 根岸富美枝さん 一東矢島町一</p>
3	火	バターロール	牛乳	ミートソーススパゲッティ ツナサラダ	ふたにく だいず みそ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ きゅうり にんにく キャベツ	パン スパゲッティ	オリーブオイル ドレッシング	655.0 25.5 23.9	
4	水	ごはん ふりかけ	牛乳	ごぼうサラダ	ふたにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう コーン きゅうり たまねぎ だいこん こんにやく	ごはん じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら ごま ドレッシング	628.0 21.6 21.4	
5	木	キムチごはん	牛乳	しゅうまい2個 ちゅうか 中華コーンスープ	ふたにく ハム たまご とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	はくさいキムチ しょうが にんにく たまねぎ しいたけ コーン	ごはん さとう かたくりこ パンこ こむぎこ	ごま あぶら ごまあぶら	640.0 28.9 22.8	
6	金	むぎごはん	牛乳	チキンカレー ヨーグルト和え	とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく ブルーベリー りんご もも パイナップル みかん	むぎごはん じゃがいも	あぶら	714.0 23.3 14.9	
9	月	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 しらたきのチャブチェ けんちん汁	さば みそ ふたにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	しらたき えりんぎ ごぼう たまねぎ たけのこ にんにく だいこん ねぎ こんにやく	ごはん さといも さとう ごま	あぶら ごまあぶら ごま	643.0 27.1 25.3	
10	火	ココアあげパン	牛乳	煮たまご しょうゆラーメン	たまご ふたにく なると	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい もやし ねぎ しょうが	パン さとう ラーメン	ココア あぶら	660.0 28.2 23.6	
11	水	ごはん	牛乳	とんだんご 豚丼の具 じゃがいものみそ汁	ふたにく とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しらたき もやし ねぎ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	600.0 25.8 17.0	
12	木	はちみつパン	牛乳	ビーンズシチュー キャベツと小魚のサラダ オレンジ	とりにく だいず いんげんまめ	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり オレンジ	パン じゃがいも	あぶら ドレッシング	623.0 24.3 19.4	
13	金	なめし	牛乳	肉じゃが ひじきサラダ	ふたにく ひじき チーズ	ぎゅうにゅう	にんじん あおな	たまねぎ しらたき しいたけ えだまめ キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも さとう	あぶら マヨネーズ	601.0 20.7 18.0	
16	月	ごはん	牛乳	じょうしゅう 上州メンチカツ おでん みかん	ふたにく とりにく ちくわ うすらのたまご さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	たまねぎ こんにやく だいこん みかん	ごはん パンこ さとう	あぶら	650.0 25.0 22.4	
17	火	チョコチップパン	牛乳	カレーうどん もやし炒め	とりにく なると ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ ねぎ しいたけ もやし	パン うどん	あぶら ごまあぶら	615.0 20.9 21.7	
18	水	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 パンサンサー 小魚	ふたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう こざかな	にんじん にら	たまねぎ ねぎ しょうが にんにく もやし キャベツ	ごはん さとう かたくりこ はるさめ	あぶら ごまあぶら ドレッシング	609.0 26.5 20.0	
19	木	黒パン	牛乳	クリームシチュー コーンサラダ お楽しみデザート	とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん ブロッコリー	たまねぎ はくさい コーン きゅうり キャベツ	パン じゃがいも デザート	あぶら ドレッシング	667.0 25.1 21.6	
20	金	【冬至メニュー】 こぎつねごはん	シヨア	たらの磯辺立田揚げ とうじり 冬至汁	たら あぶらあげ あつあげ みそ ふたにく とりにく	シヨア わかめ あおのり	にんじん かぼちゃ こまつな	たまねぎ ねぎ しょうが ごぼう しいたけ えだまめ	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごま	602.0 28.9 17.6	
23	月	2学期 終業式										

※材料の都合で献立変更もあります。※ごはんはすべて太田市でとれたお米を使用しています。12月分の給食費の引き落としは、12月26日(木)です。スムースに振替ができますよう準備をお願いします。

太田市では、放射性物質検査を行っています。旭小学校の10月17日の調理済み給食の検査結果は以下の通りでした。  
(調理済み給食の検査結果は太田市のHPIにも掲載されています)

品目	測定結果セシウム (Cs-134・137)	厚生労働省による基準値(ベクレル/kg)
提供給食(バーカーハウス・ハンバーグきのこソース・ABCスープ・りんご)	10ベクレル/kg未満	100
牛乳		