令和5年12月 給 食 献 立 予 定 表

群馬大学共同教育学部附属小学校（献立作成:管理栄養士 鈴木 真佐子）

◎今月の給食目標【しょくじからかぜよぼうをしよう】

日	曜	こんだてめい			しょくひんのはたらき（あか）	（きいろ）	（みどり）	小学3･4年 対象 エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
		※献立内にある（2）はお皿に盛りつける数です。 ※***斜め太字***のメニューは今月より登場した新メニューです。			ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる	キロカロリー	グラム	グラム	グラム
１２月給食　小学校１５回											
1	金	ごはん	牛乳	厚揚げのピリ辛炒め　小松菜の中華風和え物 みかん	牛乳，鶏肉 生揚げ，焼きハム	ごはん，さとう 油，片栗粉，ごま油	たまねぎ，干ししいたけ ぶなしめじ，たけのこ パプリカ，しょうが にんにく，もやし こまつな，みかん	623	24.8	23.7	1.7
4	月	背割り ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ	牛乳	スラッピージョー グリーンサラダ（野菜いっぱい和風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ） 米粉のポタージュ	牛乳，豚肉，大豆 生クリーム	パン，油，さとう ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ じゃがいも バター，上新粉	たまねぎ，キャベツ きゅうり，さやいんげん にんじん，ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ	653	30.9	28.4	3.5
5	火	麦ごはん	牛乳	ビビンバの具　ほうれん草のナムル 春雨スープ	牛乳，豚肉 鶏肉	ごはん，さとう ごま油，油，ごま はるさめ	にら，にんじん，しょうが にんにく，もやし，ほうれん草 ぶなしめじ，長ねぎ，パプリカ	637	26.5	22.2	2.8
6	水	五目 うどん	牛乳	春菊のかき揚げ　いかくんサラダ	牛乳，鶏肉 生揚げ，さきいか 細切り昆布	うどん，さとう 油，ごま油 ごま	春菊，にんじん，長ねぎ 干ししいたけ，こまつな だいこん，きゅうり	693	27.0	28.1	3.5
7	木	ごはん	牛乳	こぎつねごはんの具　ぶりのスタミナ漬け ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのおかかﾏﾖﾈｰｽﾞ和え　味噌汁	牛乳，鶏肉 油揚げ，魚（ブリ） かつお節，豆腐 わかめ	ごはん，油 さとう マヨネーズ	にんじん，ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ しょうが，ブロッコリー きゅうり，長ねぎ	617	33.4	27.1	2.5
8	金	ごはん	牛乳	麻婆豆腐　春雨サラダ　りんご	牛乳，豆腐 豚肉，ハム	ごはん，油 さとう，片栗粉 はるさめ ドレッシング	にんじん，たまねぎ ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ，にんにく きゅうり，きくらげ りんご	654	22.5	22.0	1.8
11	月	さくら ごはん	牛乳	グリルチキン　れんこんサラダ　ばち汁	牛乳，鶏肉 ツナ，油揚げ 糸かまぼこ	ごはん，マヨネーズ ドレッシング そうめん	にんにく，れんこん にんじん，きゅうり 干ししいたけ，わけぎ	660	28.0	27.1	3.0
12	火	ごはん	牛乳	さわらの西京漬け　切り干し大根の煮物 あったま汁	牛乳，魚（サワラ） 油揚げ，ひじき 鶏肉	ごはん，さとう 油，こんにゃく	切り干しだいこん，にんじん 干ししいたけ，はくさい しいたけ，長ねぎ，にんにく	629	30.3	21.1	2.1
13	水	揚げパン （ココア）	牛乳	鶏と野菜のトマト煮 ハムサラダ（ごまｸﾘｰﾐｰﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ）	牛乳，鶏肉 ミートボール ハム	パン，油，さとう ドレッシング	トマト缶，ぶなしめじ たまねぎ，ズッキーニ にんにく，パセリ だいこん，きゅうり	662	24.7	34.1	3.0
14	木	玄米 ごはん	牛乳	ハンバーグカレー　わかめマリネサラダ	牛乳，豚肉 ハンバーグ わかめ，いか	ごはん， じゃがいも，油 ドレッシング さとう	にんじん，たまねぎ にんにく，しょうが りんご，キャベツ，きゅうり コーン	683	24.6	23.5	2.4
15	金	塩 ラーメン	牛乳	たこナゲット（2）ほうれん草の中華風おひたし	牛乳，豚肉 たこナゲット 焼きハム	中華めん，油 ごま油，さとう ごま	にんじん，たまねぎ キャベツ，もやし，コーン 長ねぎ，にんにく，はくさい ほうれん草，ぶなしめじ	618	27.6	21.8	3.7
クリスマスこんだて											
18	月	わかめ ごはん	牛乳	モミチキ　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのサラダ（青じそﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ） 星のｽｰﾌﾟ　セレクトデザート（ﾁｮｺﾚｰﾄ/ｽﾄﾛﾍﾞﾘｰ）	牛乳，わかめ モミチキ ソーセージ	ごはん，油 米粉パスタ	ブロッコリー，きゅうり パプリカ，コーン，にんじん たまねぎ，チンゲンサイ	694	23.2	24.7	3.2
しょくいくの日こんだて											
19	火	ごはん	牛乳	***モロのごま味噌がらめ*** ***かんぴょうのサラダ　ばっとう汁***	牛乳，魚（モウカ） 豚肉	ごはん，油 さとう，ごま ごま油，ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ じゃがいも 米粉すいとん	かんぴょう，キャベツ きゅうり，にんじん コーン，ごぼう， しいたけ，長ねぎ	641	28.9	20.0	2.3
20	水	ごはん	牛乳	鶏の照り焼き　ごまみそ和え　きのこ汁	牛乳，鶏肉 焼きハム，豆腐 豚肉	ごはん，さとう 片栗粉，ごま ごま油，油	こんにゃく，キャベツ みずな，ぶなしめじ えのきたけ，なめこ にんじん，長ねぎ	623	27.6	24.3	2.7
21	木	ﾂｲｽﾄﾛｰﾙ パン	牛乳	ポトフ　かぼちゃのサラダ　みかん	牛乳，鶏肉 ソーセージ ハム	パン，じゃがいも マヨネーズ ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ，さとう	たまねぎ，キャベツ にんじん，かぼちゃ きゅうり，コーン，みかん	676	24.6	32.0	2.6

※食材の入荷状況やメーカーの都合により，献立の内容が変更となる場合があります。

今月の食育の日こんだては**「栃木県」をテーマに実施**します！

今月、特別支援学校高等部の皆さんが、宇都宮大学との交流会があります。そこで、宇都宮大学特別支援学校の栄養士さんからの提案で、それぞれの学校の特色ある給食を紹介し、実施することとなりました。
（宇都宮大学では本校定番メニュー「揚げじゃがいものそぼろあん」と「あったま汁」を実施するそうです。）
19日の「食育の日こんだて」は、栃木県の食材や郷土料理を入れました。どれも初登場のこんだてです。しっかり食べてもらえるよう、おいしく作りますので、どうぞお楽しみに♪

☑モロとは？
「ネズミザメ(モウカザメ)」のことをいいます。栃木県では「モロ」と呼び、醤油や砂糖でやわらかく煮付けた「モロの煮付け」は、家庭では定番の味です。宇都宮大学では「モロのごま味噌がらめ」が人気メニューだそうです。

☑「ばっとう汁」とは？
野菜の入った味噌汁に、小麦や米粉を練った「すいとん」を入れたものを「すいとん汁」といいますが、那須塩原市の一部では「ばっとう汁」と呼ばれています。