



# れいわねん12がつぶん きゅうしょくこんだてよていひょう



ぐんまけんりつたてばやしとくべつしえんがっこう

ひ ようび	こんだてめい			おもなしょくひんめい			エ ネ ル Kcal	く た し ん ぼ g	し し つ g
				あ か ち・にく・ほねになる	み ど り からだのちょうしきをとのえる	き い ろ ねつやちからになる			
2 げつ	ごはん	ぎゅう にゅう	ぶたにくとしらたきのピリからいため はくさいのこんぶあえ こんさいスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン こんぶ	にんじん パセリ だいこん ねぎ はくさい きゅうり ごぼう れんこん どうもろこし しらたき	こめ じゃがいも ごま あぶら さとう かたくりこ	577	26.0	18.7
3 か	ごはん	ぎゅう にゅう	さけのちゃんちゃんやき じょうしゅうとんじる みかん	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく どうふ みそ	ピーマン にんじん なら たまねぎ だいこん きゃべつ ねぎ こんにやく みかん	こめ じゃがいも あぶら パター	581	27.9	15.3
4 すい	トースト	ぎゅう にゅう	チキンナゲット(小2、中3) コールスローサラダ ポトフ チョコクリーム	ぎゅうにゅう とりにく ソーセージ	にんじん きゃべつ きゅうり たまねぎ どうもろこし	パン じゃがいも あぶら さとう チョコクリーム	575	20.9	29.5
5 もく	ごはん	ぎゅう にゅう	とりにくのてりやき ごもくひじき はくさいのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ なまあげ だいたい ひじき みそ	にんじん こまつな はくさい たまねぎ えのき こんにやく グリーンピース	こめ あぶら さとう	609	29.4	21.4
6 きん	きなこあげ パン	ぎゅう にゅう	チーズサラダ みそわんたんスープ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ きなこ みそ	ちんげんさい にんじん きゃべつ きゅうり たまねぎ もやし しいたけ	パン わんたんのかわ あぶら さとう	548	20.1	26.6
9 げつ	ごはん	ぎゅう にゅう	おやこに だいこんのそくせきづけ りんご	ぎゅうにゅう とりにく たまご なた	みつば にんじん たまねぎ りんご	こめ あぶら さとう	586	24.2	20.7
10 か	ごはん	ぎゅう にゅう	ぶたにくのしょうがやき ごまずあえ ゆうきやさいのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ	にんじん きゃべつ きゅうり だいこん ごぼう さとも ねぎ	こめ ごま あぶら さとう	590	29.4	18.7
11 すい	くろパン	ぎゅう にゅう	ホキのみそマヨネーズやき さつまいものマセドアンサラダ ABCスープ	ぎゅうにゅう ほき チーズ ベーコン みそ	にんじん きゃべつ たまねぎ きゅうり	パン さつまいも マカロニ あぶら ノンエッグマヨネーズ	609	27.0	27.0
12 もく	ゆうきげん まいごはん	ぎゅう にゅう	ふゆやさいカレー こまつなサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ヨーグルト	こまつな ブロッコリー りんご にんじん きゃべつ たまねぎ ごぼう しょうが にんにく レモン	こめ じゃがいも さとも あぶら さとう	622	21.0	19.7
13 きん	はちみつ パン	ぎゅう にゅう	いかいりやきそば わかめスープ フルーツゼリーあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか わかめ あおのり	ちんげんさい ピーマン にんじん きゃべつ もやし ねぎ みかん もも パナップ	パン ちゅうかめん ごま あぶら ゼリー	597	22.8	17.2
16 げつ	ごはん	ジョア	ポテトコロッケ きりぼしだいこんのもの にらたまスープ	ぎゅうにゅう たまご どうふ あぶらあげ わかめ	にら にんじん だいこん たまねぎ ねぎ しいたけ	こめ じゃがいも パンこ あぶら さとう	575	18.6	14.2
17 か	むぎごはん	ぎゅう にゅう	マーボーどうふ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ だいたい みそ	にら にんじん きゃべつ きゅうり にんにく しょうが	こめ おおむぎ あぶら マロニー かたくりこ ごまあぶら さとう	592	24.2	18.0
18 すい	ココアパン	ぎゅう にゅう	はくさいベーコンシチュー カラフルサラダ バナナ	ぎゅうにゅう ベーコン	ブロッコリー にんじん パセリ はくさい たまねぎ きゃべつ どうもろこし グリンピース バナナ	パン じゃがいも こむぎこ あぶら パター さとう なまクリーム	636	20.8	29.9
19 もく	とうじこんだて ごはん	ぎゅう にゅう	ほっけのしおやき ゆずかあえ とうじじる ふりかけ	ぎゅうにゅう ほっけ ぶたにく どうふ みそ	かぼちゃ にんじん きゃべつ きゅうり だいこん れんこん ねぎ こんにやく しいたけ ゆず	こめ あぶら	570	29.6	17.8
20 きん	クリスマスこんだて ミルクパン	ぎゅう にゅう	クリスピーチキン ブロッコリーのサラダ ミネストローネ おたのしみデザート	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン だいたい	ブロッコリー にんじん トマト きゃべつ たまねぎ セロリ どうもろこし	パン じゃがいも こむぎこ マカロニ あぶら さとう デザート	622	23.3	27.4
23 げつ			☆ びちくひんししょくかい ☆						
24 か			☆ しゅうぎょうしき ☆						

★都合により、献立を変更する場合があります。★今月の給食費の口座引き落としは、12月16日(月)です。栄養価は上:小学部 平均 590 24.6 20.9

★12月中に使用されるお米と、下線の野菜(7回)は、群馬県内で有機農業によって作られた農産物を使用します。下:中学部 722 29.4 25.3

## 有機農産物を食べよう



12月8日は

「有機農業の日(オーガニックデイ)」



群馬県では、農業の持続的発展と食糧の安定供給のため、化学肥料や化学農薬に依存しない有機農業を推進しています。昨年度に引き続き、学校給食への有機農産物利用拡大モデル校として、12月に有機農産物を活用した給食の提供が行われることになりました。

有機農業とは、化学肥料や化学農薬を原則使わず、可能な限り環境に配慮した栽培方法です。土壌環境や生物の多様性など、農業生態系を守ることに繋がります。

「有機農業の日(オーガニックデイ)」をきっかけに、環境のこと、日本の農業のこと、有機農産物のことについて考えてみましょう。