



日	曜	こんだてめい	しょくひんのはたらき							エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)	
			きいろのなかま		あかのなかま		みどりのなかま				
			ねつやちからのもとになる		ちやにくになる		からだのちようしをととのえる				
2	月	むぎごはん	チキンカレー えだまめとチーズのサラダ	むぎごはん じゃがいも さとう	あぶら	とりにく	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり しょうが にんにく えだまめ	511 18.4 1.9	
3	火	ゆめロール	ツナオムレツ ふゆやさいミネストローネ みかん	パン マカロニ じゃがいも	あぶら マヨネーズ	まぐろ たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ だいこん セロリー キャベツ にんにく みかん	475 18.9 1.7	
よいしにししょうがっこう リクエストメニュー			ジョア	とりにくのからあげ はるさめサラダ ABCスープ	ごはん はるさめ じゃがいも マカロニ	あぶら ごまあぶら	とりにく ベーコン	ジョア わかめ	にんじん	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	534 17.9 2.3
4	水	わかめごはん									
5	木	ごはん	ピックにくだんご じゃがいものきんぴら かぼちゃととうがんのみそしる	ごはん じゃがいも パンこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	とりにく ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん ピーマン	たまねぎ とうがん キャベツ	449 17.0 1.8	
6	金	てづくりマフィン よいししょうがっこう3ねんせい あおされあさんこうあんレシビ 「やさしいだっしふんトマトソースパスタ」	やさいたっぷりトマトソースパスタ ほうれんそうのサラダ	こむぎこ スパゲッティ さとう ジャム	オリーブオ イル バター	とりにく	ぎゅうにゅう	ピーマン トマト にんじん ほうれんそう	たまねぎ なす キャベツ コーン はくさい もやし にんにく	440 19.7 1.5	
9	月	ごはん	スタミナやきにく カムカムちゅうかサラダ ちゅうかスープ	ごはん はるさめ さとう かたくりに	あぶら	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら ごまつな	たまねぎ ごぼう だいこん もやし なめこしょうが にんにく	443 18.1 1.7	
10	火	きりぼししょうりのひ くろパン	きりぼしだいこんとツナこんぶサラダ しるいげんまめのとうにゅうポタージュ	パン じゃがいも じょうしんこ さとう	ごまあぶら ごま	とりにく とうにゅう まぐろ いんげんまめ	ぎゅうにゅう なまクリーム しおこんぶ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ コーン きゅうり きりぼしだいこん	532 23.0 2.0	
11	水	ごはん	あつあげとはくさいのみそいため マカロニサラダ だいこんととりにくのスープ	ごはん マカロニ さとう かたくりに はるさめ	あぶら ごまあぶら ノンエッグマ ヨネーズ	ぶたにく とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ だいこん はくさい ねぎ ほししいたけ しょうが	487 19.9 2.1	
ひじきごはんのぐもごはんに きりぼししょうり											
12	木	ひじきごはん (ごはん・ぐ)	たらのうめみそソース ほうとう やまがたけん きょうどりょうり	ごはん ほうとう はちみつ さとう	あぶら	たら とりにく あぶらあげ だいず	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん かぼちゃ	だいこん はくさい コーン うめ ねぎ	457 27.0 1.9	
13	金	みそラーメン (パックちゅうかめん)	ぎょうざ だいこんのナムル	ちゅうかめん こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	もやし キャベツ コーン ねぎ しょうが たまねぎ だいこん きゅうり	448 20.8 2.7	
16	月	かまかみこんだて ごはん	とりにくのみあますあんかけ こんさいごまじる	ごはん さといも かたくりに さとう	あぶら ごまあぶら ごま	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ たけのこ だいこん ごぼう えのき しょうが	471 21.2 1.4	
17	火	ツイストパン	チキンナゲット もやしとキャベツのサラダ ブロッコリーとマカロニのクリームに	パン さとう ペンネ じゃがいも こむぎこ	あぶら バター	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ もやし キャベツ	457 21.0 1.9	
18	水	ごはん	さばのしおやき さつまいものごまあえ いなかじる さいたまけん きょうどりょうり	ごはん じゃがいも さつまいも さとう	ごま	さば あつあげ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ さやいんげん レーズン	474 22.0 1.8	
19	木	ごはん	マーボードウフ わかめとキャベツのちゅうかサ ラダ	ごはん かたくりに さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たけのこ たまねぎ ねぎ とうがん きゅうり キャベツ しょうが にんにく	456 19.6 1.7	
いのちのしょうがっこう リクエストメニュー											
20	金	ココアあげパン	アーモンドサラダ わんたんスープ	パン ワンタン こむぎこ パンこ さとう	あぶら アーモンド	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら チンゲンサイ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ もやし	514 19.2 1.9	
とうじこんだて											
23	月	ごはん	クリスマスハンバーグソースかけ ごぼうサラダ かぼちゃととうふのみそしる	ごはん かたくりに さとう	あぶら ノンエッグマ ヨネーズ	とりにく ぶたにく あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ ごまつな トマト	たまねぎ だいこん ごぼう にんにく しょうが りんご	458 20.4 1.6	
クリスマスこんだて											
24	火	ロールパン	グリルチキン はくさいのサラダ やさしいごろごろコンソメスープ クリスマスデザート	パン じゃがいも さとう	ごまあぶら	とりにく ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ たまねぎ はくさい もやし コーン にんにく	481 22.4 2.4	

こんにゃくいもは、名前の通り、いも類なので「黄色の仲間」に分類されますが、こんにゃくに加工されると、食物繊維たっぷりの「みどりの仲間」に変身します。

※材料購入の都合で献立を変更することがあります。
※ 放射性物質については安全性が確認された食材を使用しています。

今月の地域の食材



こめ



ねぎ



きゅうり



にんじん



だいこん



なめこ

一ヶ月の平均	479 20.4 1.9
幼稚園の基準値	490 20.0 1.5

【給食費の納入について】
給食費引き落としは、12月25日(水)です。
残高のご確認等、ご協力をお願いいたします。



おうちの人と
一緒に見てね

12月 げんき通信

吉井学校給食センター

今月の給食

・リクエスト献立

4日 吉井西小学校「わかめご飯、鶏肉の唐揚げ、ABCスープ、はるさめサラダ、ジョア」・・・おたのしみに。

20日 入野中学校「ココア揚げパン、アーモンドサラダ、わんたんスープ」・・・2024年最後の揚げパンです。

・郷土料理

12日 山形県郷土料理「ほうとう」。群馬県の郷土料理「おっきりこみ」とよく似ていますが、その違いは、具材にかぼちゃが入っているかどうかなんです。かぼちゃの甘みが入ることにより、おっきりこみとはまた違った味になります。おたのしみに。

18日 埼玉県郷土料理「さつまいものごま和え」。ほっくり甘いさつまいもとシャキシャキ食感のごぼう、にんじん、柔らかくて歯ごたえのあるちくわ。さまざまな素材の食感が一度に味わえる和え物です。

・児童考案レシピ

6日 吉井小学校3年生考案「夏野菜たっぷりトマトソースパスタ」。今回は冬なので、それに合わせて一部食材を変更して提供させていただきます。野菜のおいしさがぎゅっと詰まったおいしいパスタです。楽しみにしていてください。

・イベント献立

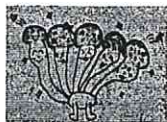
23日 冬至献立「かぼちゃのみそ汁」。もうすぐクリスマス「クリスマスツリーハンバーグ」もみの木の形をしています。

24日 クリスマス献立「グリルチキン、クリスマスデザート」今年最後の給食です。たくさん食べてください。

つくってみよう！！

埼玉県郷土料理 さつまいものごま和え

材料（切り方）1人分	調味料	作り方
さつまいも 45g 4cm 拍子木切り	砂糖 1.7g	①ごぼうは酢水にさらし、アクをとる。
ごぼう 10g 4cm 太めせん切り	しょうゆ 2.1g	②ごぼうは柔らかくなるまで茹でる。（5分～7分）
にんじん 5g 4cm 太めせん切り	すりごま 1.2g	③いんげんまめは塩茹でし、冷水で冷ます。
いんげんまめ 5g	いりごま 1.2g	④ちくわは熱湯で茹でた後、冷水で冷ます。
ちくわ 15g 長さ4cm 縦4～6つに切る		⑤レーズンは熱湯をかけ、水に浸してから刻む。
レーズン 3g		⑥②～⑤の水をきり、調味料とごまを和える。



☆給食センターからのお知らせ☆



今年も吉井地域の小学生、中学生が夏休みに考えてくれた「地場農産物キャラクター」と「群馬県の食材を使った料理レシピ作品」を展示します！！今年も多く作品が集まりました。応募してくれたみなさんありがとうございました！

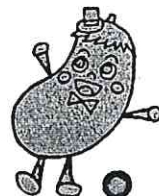
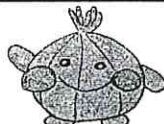
そのほかにも、食育に関する展示や給食センターで実際に使っている調理器具や調理員が着用する白衣や帽子、靴なども公開します。実際に触ったり、写真撮影をすることも可能です。ぜひ遊びに来てください！！



展示期間：令和6年12月14日（土）、15日（日）
午前9時～16時まで
展示場所：吉井文化会館1階展示室（高崎市吉井町吉井285-2）
どなたでもご来場いただけます



お問い合わせは吉井給食センターまで
みなさまのご来場をお待ちしております。



※イラストは令和4年度、5年度の採用作品です。