

日	曜日	献立名			食 品 の 種 類			エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]	予定 地場産物	
					血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群				
3	月	ごはん	牛乳	吉野汁,春巻き 大根とぶた肉の煮込み	牛乳,とうふ,ぶた肉 さつまあげ,春巻き	ごはん,さといも,でん粉,砂糖 こんにゃく,植物油	にんじん,はくさい,こまつな,しょうが,だいこん ねぎ	620	19.2	こめ にんじん はくさい だいこん ねぎ	
4	火	黒パン	牛乳	にぼうとう,大豆とポテトの揚げ煮 ほうれん草とコーンのソテー	牛乳,だいず,油あげ,ベーコン	黒パン,でんぶん,植物油,砂糖 フレンチポテト,ひもかわ	にんじん,だいこん,はくさい,しめじ,ねぎ こまつな,キャベツ,コーン,ほうれんそう	644	20.6	ねぎ にんじん だいこん キャベツ	
5	水	中華風炊き込み ごはん 茶飯	牛乳	中華風炊き込みご飯の具,わかめスープ ししゃもフライ (ソース) ,みかん	牛乳,ぶた肉,油あげ ししゃもフライ,わかめ うずらの卵,なると	茶飯,植物油,砂糖,ごま	しょうが,たけのこ,にんじん,ほししいたけ こまつな,たまねぎ,にら,ねぎ,みかん	617	22.9	こめ にんじん ねぎ	
6	木	中華めん	牛乳	マーボーラーメン,中華サラダ あげぎょうざ (1・2・2)	牛乳,とうふ,ぶた肉,みそ ハム,ぎょうざ	中華めん,植物油,でん粉,砂糖 ラー油,はるさめ	にんじん,たけのこ,ほししいたけ,たまねぎ,にら ねぎ,もやし,にんにく,しょうが,きゅうり,キャベツ	683	24.6	にんじん ねぎ キャベツ	
7	金	ごはん	牛乳	さばのソース焼き,冬野菜のごまマヨネーズあえ すまし汁,キャンディーチーズ	牛乳,さば (鯖) ,みそ 糸かまぼこ,とうふ,なると チーズ	ごはん,ごま,砂糖 ノンエッグマヨネーズ	しょうが,にんじん,ブロッコリー,ほうれんそう こまつな,みつば	620	25.8	こめ にんじん ブロッコリー	
10	月	ごはん	牛乳	チキンカツ,みそ汁 大根とじゃこのサラダ	牛乳,とり肉,ちりめんじゃこ 油あげ,みそ	ごはん,小麦粉,パン粉,砂糖 植物油,ごま,じゃがいも	きゅうり,にんじん,だいこん,こまつな,たまねぎ	681	28.3	こめ にんじん だいこん	
11	火	きなこ 揚げパン	牛乳	はくさいと肉団子のスープ 深谷産ほうれん草とひじきのサラダ	牛乳,きなこ,ツナ,ひじき ぶた肉,とり肉	コッペパン,砂糖,植物油,小麦粉 でん粉,はるさめ	たまねぎ,しょうが,にんじん,はくさい,ねぎ こまつな,ほうれんそう,きゅうり	639	24.5	ねぎ にんじん ほうれんそう	
12	水	ごはん	牛乳	ソイ丼,ブロッコリーサラダ コーン入り華風スープ	牛乳,ベーコン,ぶた肉,だいず チーズ,とり肉,卵	ごはん,砂糖,植物油,でん粉	たまねぎ,にんじん,コーン,こまつな,にら ねぎ,ブロッコリー,きゅうり,キャベツ,レモン	657	28.9	こめ にんじん キャベツ ブロッコリー	
13	木	地粉うどん	牛乳	五目うどん,白玉団子のきなこあえ 小松菜とじゃこの炒り煮	牛乳,とり肉,ちくわ,なると 油揚げ,きなこ ちりめんじゃこ	地粉うどん,白玉団子,砂糖 植物油	にんじん,ほししいたけ,ねぎ,ほうれんそう キャベツ,コーン,こまつな	605	23.5	ねぎ にんじん キャベツ	
14	金	ごはん	牛乳	冬野菜カレー,セサミサラダ 大豆のカリカリ揚げ	牛乳,とり肉,チーズ,だいず	ごはん,植物油,じゃがいも でんぶん,砂糖,ごま	にんにく,しょうが,ごぼう,たまねぎ,にんじん れんこん,ほうれんそう,ブロッコリー きゅうり,キャベツ,レモン	695	22.3	こめ にんじん キャベツ	
17	月	ごはん	牛乳	かぼちゃひき肉フライ (ソース) いそのかあえ,野菜わん	牛乳,かぼちゃひき肉フライ きざみのり,かつおぶし ちりめんじゃこ,生揚げ,みそ	ごはん,植物油,じゃがいも こんにゃく	ほうれんそう,もやし,キャベツ,にんじん,ごぼう だいこん,ねぎ,こまつな	613	19.6	こめ ねぎ にんじん だいこん キャベツ	
18	火	フラワーロール パン	牛乳	冬野菜の豆乳シチュー,グリーンサラダ フライドチキン	牛乳,とり肉,チーズ,ベーコン あさり,豆乳	フラワーロールパン,でんぶん 植物油,砂糖,じゃがいも	にんじん,たまねぎ,カリフラワー,はくさい ブロッコリー,キャベツ,きゅうり,レモン しょうが,にんにく	626	24.8	にんじん はくさい キャベツ ブロッコリー	
19	水	わかめごはん	牛乳	ぶた肉とレバーのごまだれ たくあんサラダ,なめこ汁	牛乳,ぶた肉,加熱レバー ハム,とうふ,みそ	わかめごはん,でんぶん,植物油 砂糖,ごま	しょうが,千切りたくあん,キャベツ,にんじん きゅうり,レモン,なめこ,ねぎ,こまつな	650	26.3	こめ にんじん キャベツ ねぎ	
20	木	中華めん	牛乳	サンマーメン,ブロッコリーとねぎのナムル シュウマイ (1・2・2) ,ディズニーチーズ	牛乳,ぶた肉,なると,ハム シュウマイ,チーズ	中華めん,植物油,でん粉, 砂糖,ラー油	にんじん,しょうが,たけのこ,もやし,ねぎ キャベツ,ブロッコリー,にんにく,しょうが	606	25.0	ねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー	
今月の地場産物				こめ 	キャベツ 	だいこん 	にんじん 	ねぎ 	はくさい 	ブロッコリー 	※材料入荷等の都合により、献立を変更することがあります。 ご了承ください。 ※給食に関係する行事については、学校のおたよりで確認 してください。

献立紹介



季節のこんだて

14日

〈冬野菜カレー〉

冬に多く出回る野菜、
ごぼうとれんこんが入ったカレーです。どちらも
食物せんいがたくさんふくまれているので、おなかの健康に役立ちます。





冬至



17日 〈かぼちゃひき肉
フライ〉

12月22日は「冬至(とうじ)」です。冬至は1年で一番昼間が短い日です。昔の人は、冬至にかぼちゃを食べると「長生きする」とか、「かぜをひかない」といって、冬に不足しがちな栄養をかぼちゃからとっていました。

地場産物

11日〈深谷産ほうれん草とひじきのサラダ〉

ふかや園芸協会(深谷市内の野菜農家を中心となった約600名のグループ)から無償でいただくほうれん草を使います。