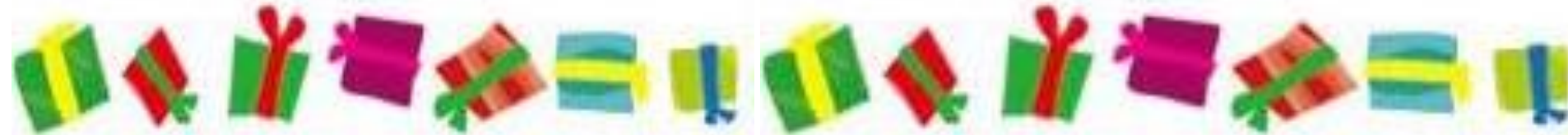




令和6年度12月献立表

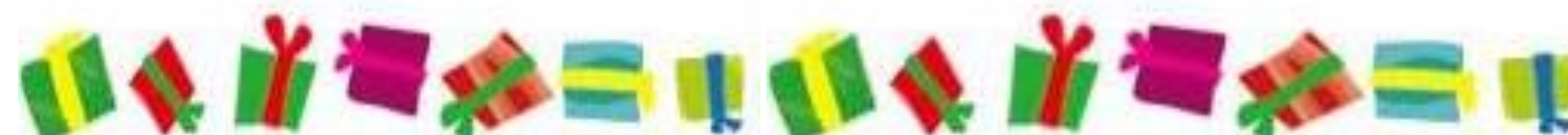


玉村町学校給食センター

日	曜日	献立名	主 な 材 料 と 食 品 分 類						その他の材料	<アレルギー特定原材料>		栄養価 エネルギー (kcal)	
			ち、にく、ほねになるもの（あか）		からだのちょうしをととのえるもの（みどり）		ちからやねつのもとなるもの（きいろ）						
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群					
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	しぼう					
2	月	ごはん					ごはん				小	672	
		牛乳		ぎゅうにゅう					乳	中	793		
		焼きぎょうざ	ぶたにく だいず		にら	たまねぎ にんにく しょうが	こむぎこ	ごま油	しょうゆ	豚 大豆 小麦 ごま	幼	489	
		しらたき中華サラダ			にんじん しゅんぎく	しらたき もやし		ドレッシング		ごま 大豆 鶏 豚 小麦			
		麻婆豆腐	ぶたにく だいず とうふ みそ		にんじん にら	ねぎ にんにく しょうが	さとう かたくりこ	なたね油 ごま油	ケチャップ しょうゆ 鶏がらだし 豆板醤 オイスターソース	豚 大豆 小麦 鶏			
3	火	ゆめロール					ゆめロール			乳 小麦 大豆	小	586	
		牛乳		ぎゅうにゅう					乳	中	747		
		メンチカツ	ぶたにく とりにく だいず			たまねぎ	パンこ かたくりこ	なたね油	ソース	豚 鶏 小麦 大豆	幼	508	
		海藻サラダ		かいそう		だいこん きゅうり		ドレッシング		ごま 乳 小麦 大豆 鶏			
		トマトラビオリスープ	とりにく ぶたにく だいず		トマト パセリ	キャベツ たまねぎ	じゃがいも こむぎこ パンこ		ケチャップ ビューレ 塩こうじ コンソメ ガーリックパウダー こしょう 白ワイン 塩	小麦 鶏 豚 大豆			
4	水	ごはん					ごはん				小	672	
		牛乳		ぎゅうにゅう					乳	中	819		
		さわらのおろしソースかけ	さわら			だいこん	かたくりこ さとう	なたね油	みりん しょうゆ	小麦 大豆	幼	512	
		こんにゃくのおかか炒め	さつまあげ あぶらあげ かつおぶし			こんにゃく	さとう	ごま油	みりん しょうゆ 和風だし 酒	大豆 小麦 ごま			
		豚汁	ぶたにく とうふ みそ かつおふんまつ		にんじん	だいこん ねぎ ごぼう	さつまいも	なたね油	煮干し	豚 大豆 えび かに			
5	木	ラーメン	南中リクエスト 『揚げパン』				ラーメン			小麦	小	718	
		牛乳		ぎゅうにゅう				乳	中	812			
		きなこ揚げパン	きなこ	スキムミルク			コッペパン さとう	なたね油	塩	乳 小麦 大豆	幼	548	
		和風ツナサラダ	まぐろ かつおぶし	わかめ	にんじん	キャベツ もやし	さとう		しょうゆ 酢	小麦 大豆			
		とんこつラーメンスープ	ぶたにく なんと		にんじん にら	ねぎ はくさい にんにく しょうが	かたくりこ	なたね油 ごま	とんこつラーメンの素 塩 こしょう 鶏がらだし	豚 鶏 ごま			
6	金	麦ごはん					むぎごはん				小	638	
		牛乳		ぎゅうにゅう					乳	中	817		
		チーズサラダ		チーズ	フロッキー にんじん	キャベツ		ドレッシング		乳 りんご 大豆 小麦 豚 鶏	幼	483	
		冬の大根カレー	ぶたにく	スキムミルク	にんじん トマト	だいこん たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも	なたね油	カレールウ ケチャップ ソース	豚 小麦 乳 大豆 鶏 やまいも りんご バナナ			
		みかん				みかん							
9	月	ごはん					ごはん				小	632	
		牛乳		ぎゅうにゅう					乳	中	756		
		ビビンバ	ぶたにく だいず			こんにゃく しょうが にんにく	さとう	ごま ごま油	しょうゆ 酒 豆板醤	豚 大豆 ごま 小麦	幼	462	
		もやしと春菊のナムル			しゅんぎく にんじん	もやし	さとう		酢 塩				
		中華卵スープ	とりにく たまご		にら	はくさい たまねぎ ねぎ ほししいたけ	かたくりこ	ごま油	鶏がらだし 鶏豚湯 酒 塩 こしょう	鶏 卵 豚 ごま			
10	火	こめっこぱん					こめっこぱん			乳 小麦 大豆	小	621	
		牛乳		ぎゅうにゅう					乳	中	792		
		ハンバーグデミソースかけ	とりにく ぶたにく だいず			たまねぎ	かたくりこ パンこ さとう		デミグラスソース ケチャップ ソース 赤ワイン	豚 鶏 大豆 小麦	幼	479	
		カレージャーマン	ウインナー			たまねぎ	じゃがいも	バター	コンソメ こしょう 塩 カレー粉	豚 大豆 乳			
		ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト パセリ	キャベツ だいこん たまねぎ にんにく	マカロニ	なたね油	ケチャップ こしょう コンソメ	豚 乳 大豆 小麦			
11	水	ごはん					ごはん				小	650	
		牛乳		ぎゅうにゅう					乳	中	781		
		かにかま入り卵焼き甘酢ソース	たまご かにかま どうにゅう				さとう かたくりこ		マヨネーズタイプ 塩 こしょう しょうゆ 酢 みりん	卵 小麦 大豆 かに	幼	477	
		鶏肉と大根の煮物	とりにく かつおふんまつ			だいこん こんにゃく	さとう	ごま油	しょうゆ 酒 みりん	鶏 小麦 大豆 ごま			
		田舎汁	あつあげ みそ かつおふんまつ		にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ えのき	さつまいも		煮干し	大豆 えび かに			
		のりの佃煮		のりのつくだに						小麦 大豆			
12	木	うどん	群馬の伝統食 『春菊のごまあえ』				うどん			小麦	小	550	
		牛乳		ぎゅうにゅう				乳	中	744			
		ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	あおのり			こむぎこ	なたね油		小麦	幼	457	
		春菊のごま和え	かつおふんまつ		しゅんぎく	もやし	さとう	ごま	しょうゆ	小麦 大豆 ごま			
		あんかけうどん汁	とりにく さつまあげ かつおふんまつ		にんじん	はくさい ねぎ しめじ	かたくりこ		酒 みりん さば厚削り節 だし昆布 しょうゆ	鶏 さば 小麦 大豆			
13	金	ごはん					ごはん				小	682	
		牛乳		ぎゅうにゅう					乳	中	803		
		海鮮しゅうまい	たら いか だいず かに			キャベツ たまねぎ	パンこ こむぎこ かたくりこ		しょうゆ	大豆 小麦 いか かに	幼	500	
		豚肉のキムチ炒め	ぶたにく		にら	はくさいキムチ しょうが たまねぎ	さとう	なたね油	しょうゆ 酒 みりん	豚 りんご 小麦 大豆			
		豆乳みそスープ	とりつみれ どうにゅう みそ		にんじん	はくさい だいこん ねぎ えのき		ごま ごま油	鶏がらだし しょうゆ 酒 こしょう	鶏 大豆 ごま 小麦			
16	月	ごはん	日本味めぐり 『北海道』				ごはん				小	633	
		牛乳		ぎゅうにゅう					乳	中	779		
		ほっけフライ	ほっけ				こむぎこ パンこ	なたね油	ソース	小麦	幼	485	
		昆布野菜		しおこんぶ	にんじん	キャベツ もやし		ごま油	塩 浅漬けの素	小麦 大豆 ごま			
		どさんこ汁	ぶたにく とうふ みそ かつおふんまつ		にんじん	たまねぎ もやし コーン しょうが にんにく	じゃがいも	なたね油 バター	煮干し	豚 大豆 乳 えび かに			



令和6年度12月献立表



玉村町学校給食センター

日	曜日	献立名	主 な 材 料 と 食 品 分 類						その他の材料	＜アレルギー特定原材料＞		栄養価 エネルギー (kcal)
			ち、にく、ほねになるもの（あか）		からだのちょうしをととのえるもの（みどり）		ちからやねつのもとなるもの（きいろ）			表示義務（8品目） 推奨表示（20品目）		
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群				
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	しぼう				
17	火	背割りコッペパン	おはなし給食 『ルドルフと イッパイアッテナ』	ジョア				せわりコッペパン		乳 小麦 大豆	小	598
		ジョア（いちご味）							乳	中	777	
		ウインナー	ウインナー						豚 大豆	幼	477	
		スラッピージョー	ぶたにく だいず おから		にんじん	たまねぎ	さとう	なたね油	赤ワイン ケチャップ ピューレ ソース コンソメ こしょう	豚 大豆		
		クリームシチュー	とりにく	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん パセリ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ	たまねぎ コーン	じゃがいも こめこ	バター	コンソメ 塩こうじ こしょう 塩	鶏 乳		
18	水	ごはん	南中リクエスト 『からあげ』				ごはん		乳 小麦 大豆	小	679	
		牛乳		ぎゅうにゅう				乳	中	779		
		鶏のから揚げ	とりにく			しょうが にんにく	かたくりこ こむぎこ	なたね油	しょうゆ 酒	鶏 小麦 大豆	幼	570
		五目豆	だいず さつまあげ	ひじき	にんじん	こんにゃく	さとう	なたね油	和風だし 酒 しょうゆ	大豆 小麦		
		豆腐とわかめのみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ かつおふんまつ	わかめ	にんじん	だいこん ねぎ			煮干し	大豆 えび かに		
19	木	バンズパン	元気いっぱい 栄養満点レシピ 「トマツナうどん」				バンズパン			小	633	
		牛乳		ぎゅうにゅう				乳	中	780		
		スパニッシュオムレツ	たまご ウインナー	チーズ			じゃがいも さとう	マヨネーズタイプ	塩 こしょう	卵 豚 大豆 乳	幼	553
		トマツナうどん	まぐろ		トマト	たまねぎ しょうが	うどん さとう	なたね油	ケチャップ オイスターソース しょうゆ コンソメ 塩 こしょう	小麦 大豆		
		冬野菜のコンソメスープ	とりにく		にんじん パセリ	だいこん たまねぎ はくさい かぶ		なたね油	コンソメ ガーリックパウダー こしょう	鶏		
20	金	ごはん	行事食 『冬至』				ごはん			小	660	
		牛乳		ぎゅうにゅう				乳	中	799		
		さばのみそだれかけ	さば みそ			しょうが	さとう こくとう		酒 しょうゆ みりん	大豆 小麦 さば	幼	532
		こんにゃくサラダゆず風味			にんじん	こんにゃく キャベツ もやし ゆず	さとう	なたね油	しょうゆ 酢	小麦 大豆		
		かぼちゃ入りおっきりこみ	ぶたにく	にぼしこ	かぼちゃ にんじん ほうれんそう	だいこん ねぎ ほししいたけ	おっきりこみめん	なたね油	かつお厚削り節 だしこんぶ しょうゆ みりん 酒	小麦 豚 えび かに 大豆		
23	月	ごはん					ごはん			小	708	
		牛乳		ぎゅうにゅう				乳	中	861		
		手作りフライドチキン	とりにく			にんにく しょうが	こむぎこ こめこ	なたね油	酒 しょうゆ オールスパイス	鶏 小麦 大豆 ごま	幼	548
		ケチャップライスの具	ウインナー		ピーマン	たまねぎ コーン		なたね油 バター	ケチャップ ソース ピューレ コンソメ 塩 こしょう	豚 大豆 乳		
		卵野菜スープ	たまご		にんじん	たまねぎ はくさい だいこん	かたくりこ		しょうゆ 塩 こしょう コンソメ 酒	卵 小麦 大豆		
		クリスマスデザート					デザート			大豆		

栄養価（月平均）	小学校	エネルギー 662kcal	たんぱく質 24.6g	脂質 22.8g	食塩 2.8g
	中学校	エネルギー 808kcal	たんぱく質 29.9g	脂質 27.0g	食塩 3.5g
	幼稚園	エネルギー 516kcal	たんぱく質 19.9g	脂質 19.4g	食塩 2.1g

玉村町学校給食センター HP



動画もたくさん配信しています！

【アレルギー表示について】

※ 食物アレルギー等で対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。

※ 献立表のアレルギー表示については、特定原材料の28品目を表示しています。
特定原材料表示義務8品目（卵、乳、小麦、えび、かに、落花生、そば、くるみ）
特定原材料推奨表示20品目（あわび、いか、いくら、オレンジ、キウイフルーツ、牛肉、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、カシューナッツ、ごま、アーモンド）（同一工場内、または同一ラインでアレルゲンを含む商品を作っている場合についての表示はしていません。）

※ 給食用の麺類・すいとんは工場内でそばの製造をしています。（製造ラインは別）

※ 小魚・海藻類は、エビ・カニなどの魚介類が混ざっている可能性があります。

※ そば・ピーナッツ・種実（ごまを除く）・木の実類・キウイフルーツは、アレルギーの新規発症の原因になりやすい食べ物のため、原則として使用を控えています。

※ 食物アレルギー等で材料の使用量等詳しい内容を確認したい方は、玉村町学校給食センターまでご連絡ください。（TEL：65－6706）

＜ 「食物アレルギー対応マニュアル」群馬県教育委員会 （H25.9）より ＞

12月の地場産の食材
（★は玉村産）

だいこん ★ブロッコリー ★ほうれんそう ★しゅんぎく ★ごはん ★はくさい
★かぶ ★ねぎ ★小麦粉 ★こむぎこ ★キャベツ

＜冬の食生活について考えよう＞

給食での食べ残しをみると、野菜を使った料理が残っていることがあります。かぜに負けないためにも野菜をたくさん食べて、からだの中から元気になってほしいと思います。この時期、野菜の中でも免疫力を高め、皮膚や粘膜を保護するβカロテンを多く含む野菜を食べましょう！！

よいお年をおむかえください！