

日 曜	献立名	使用する食品名				アレルギー表示義務 7品目	エネルギー (kcal) たんぱく質
		エネルギーになるもの	からだをつくるもの	からだの調子を整えるもの	調味料他		
1 水	キャロットライス	米 麦 バター	えび	にんじん マッシュルーム たまねぎ さやいんげん	コンソメ 塩 こしょう	乳 えび	664
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	はんぺんフライ	小麦粉 パン粉 油	はんぺん 卵 あおのり			小麦 卵	26.6
	コーンサラダ	ドレッシング		キャベツ こまつな とうもろこし			
	たまごスープ	かたくり粉	卵 ベーコン 豆腐	たまねぎ チンゲンサイ	コンソメ 塩 こしょう	卵	
2 木	むぎごはん	米 麦 					630
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	とりにくのねぎみそやき	砂糖 	とり肉 みそ	しょうが ねぎ	みりん 醤油 清酒	小麦	25.8
	からしあえ	砂糖		キャベツ こまつな にんじん	醤油 辛子	小麦	
	せんべいじる	南部せんべい	ぶた肉	ねぎ ごぼう にんじん だいこん だいこんの葉 ほうれんそう	醤油 塩 みりん だし(削り節)	小麦	
3 金	【児童が考えた献立】 春日部メニューコンテスト優秀作品の献立 6-2 代表児童の考えた献立						
	ごはん	米					658
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	さわらのてりやき	砂糖	さわら	しょうが	みりん 醤油 清酒	小麦	26.8
	カラフルれんこんサラダ	ドレッシング	ちりめんじゃこ	ブロッコリー れんこん とうもろこし にんじん		小麦 卵	
ふゆやさいのおみそじる		豆腐 油揚げ 味噌	こまつな はくさい だいこん ねぎ	だし(煮干し)			
7 火	くろパン	パン				小麦 乳	685
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	ささみのコーンフ레이크あげ	小麦粉 コーンフ레이크 油	とり肉 卵 牛乳		塩 こしょう	小麦 卵 乳	30.6
	さんしょくやさいのマリネ	砂糖 油		こまつな だいこん 赤ピーマン	醤油 酢 塩	小麦	
	とうにゅうスープ	じゃがいも 油	豆乳 ぶた肉 豆腐	ほうれんそう にんじん たまねぎ	塩 こしょう コンソメ		
8 水	【児童が考えた献立】 春日部メニューコンテスト優秀作品の献立 6-1 代表児童の考えた献立						
	ごはん	米					688
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	だいつとひじきのハンバーグ	パン粉 砂糖	ぶた肉 大豆 卵 チーズ 牛乳 ひじき	たまねぎ	塩 こしょう 醤油 みりん 清酒	小麦 乳 卵	25.6
	れんこんとブロッコリーのもぐもぐサラダ	砂糖 油	みそ 	にんじん れんこん ブロッコリー	醤油	小麦	
やさいたっぷりみぞれじる	かたくり粉		にんじん こまつな ごぼう こんにゃく 干しいたけ ねぎ しょうが だいこん	醤油 塩 だし(削り節)	小麦		
9 木	【図書コラボ献立】 「ルドルフとイッパイアッテナ」からカレーライスを紹介します。						
	カレー むぎごはん	米 麦					699
	ルウ	じゃがいも 油 カレールウ	ぶた肉 チーズ	にんじん 玉ねぎ にんにく	トマトケチャップ 中濃ソース こしょう	乳	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	26.1
	きりぼしだいこんとツナのサラダ	砂糖 ごま ごま油	ツナ	切り干しだいこん にんじん こまつな	醤油 酢	小麦	
ぎゅうにゅうかん	砂糖 寒天	牛乳	みかん		乳		
10 金	ごはん	米					610
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	あじのしおやき		あじ		塩		26.9
	あおなとキャベツのあえもの	油 砂糖		こまつな キャベツ とうもろこし	醤油 清酒	小麦	
ちくぜんに	さといも 砂糖 油	とり肉 凍り豆腐	にんじん こんにゃく たけのこ ごぼう さやいんげん 干しいたけ	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦		
13 月	もやしそば ちゅうかめん	中華めん				小麦	643
	しる	油 かたくり粉	ぶた肉 	もやし にんじん たまねぎ たら チンゲンサイ にんにく きくらげ	醤油 塩 こしょう 鶏がら 豚骨	小麦	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	27.7
	ポテのオーロラソースやき	じゃがいも 油 マヨネーズ	ツナ スキムミルク	たまねぎ マッシュルーム	塩 こしょう トマトケチャップ	乳 卵	
	エリンギのソテー	油	焼きぶた	こまつな エリンギ にんじん キャベツ	塩 こしょう オイスターソース	小麦	
14 火	ごはん	米					656
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	さばのみそやき	砂糖 ごま	さば みそ	しょうが	清酒 醤油	小麦	30.7
	おひたし			こまつな もやし にんじん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦	
ふゆやさいのほっこりに	さといも 砂糖 油	ぶた肉 生揚げ	はくさい だいこん しょうが にんじん	醤油 清酒 だし(削り節)	小麦		
15 水	こおりどうふとりにくのごはん	米 麦 油 砂糖	とり肉 凍り豆腐 ひじき	しょうが にんじん 干しいたけ さやいんげん	醤油 清酒	小麦	641
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	ちくわのにしょくあげ	小麦粉 ごま 油	ちくわ あおのり			小麦	23.6
	きりぼしだいこんのあえもの	砂糖		こまつな にんじん 切り干しだいこん	醤油 清酒	小麦	
みかん			みかん				

16	木	フレンチトースト	パン 砂糖 バター	牛乳 卵			小麦 卵 乳	649	
		ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
		とりにくのトマトに	油 	とり肉	たまねぎ トマト	清酒 塩 こしょう 中濃ソース コンソメ トマトケチャップ			31.2
		ポトフ	じゃがいも	レバー入りフランクフルト	にんじん キャベツ えのきたけ だいこん こまつな	コンソメ 塩 こしょう			
17	金	【食育の日の献立】 群馬県の郷土料理「下仁田コロッケ」を紹介します。 							
		ごはん	米						700
		ぎゅうにゅう		牛乳				乳	
		しもにたコロッケ	じゃがいも さといも 油 小麦粉 パン粉	ぶた肉	こんにやく ねぎ		塩 こしょう 中濃ソース		25.3
		はくさいのごまずあえ	砂糖 ごま油 ごま		はくさい にんじん こまつな		酢 醤油	小麦	
まいたけじる	ごま油	生揚げ みそ	まいたけ ごぼう にんじん だいこん だいこんのは		だし(削り節・煮干し)				
20	月	ごはん	米					689	
		ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
		いかのくろずあげ	かたくり粉 油 砂糖	いか		塩 こしょう 黒酢 醤油	小麦	29.1	
		ちゅうかサラダ	砂糖 ごま油		こまつな きゃべつ にんじん きくらげ	醤油 酢	小麦		
		かふうコンソメスープ	かたくり粉 ごま油	ベーコン 卵 豆腐	とうもろこし たまねぎ えのきたけ ほうれんそう	塩 こしょう コンソメ	小麦 卵		
21	木	【冬至の献立】 冬至にかぼちゃを食べる風習は、江戸時代中期頃に根付きました。かぼちゃを食べるのは風邪をひかないとか、金運を祈願する意味があるようです。							
		ごはん	米					620	
		ぎゅうにゅう		牛乳				乳	
		ハタハタのからあげ	油	ハタハタの唐揚げ				小麦	24.2
		かぼちゃのそぼろに	油 黒砂糖	とり肉	かぼちゃ しょうが たまねぎ	みりん 清酒 醤油	小麦		
		とんじる	油 じゃがいも	ぶた肉 豆腐 みそ	だいこん にんじん こんにやく こまつな	だし(煮干し・削り節)			
ゆずゼリー	ゆずゼリー								
22	水	【学期末お楽しみセレクト給食】 飲み物とデザートを選択する給食です (2学期の給食最終日)							
		シーフードピラフ	米 麦 油 バター	えび いか あさり	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム	白ワイン 塩 こしょう コンソメ	乳 えび	690	
		ぎゅうにゅう		牛乳			乳		
		タンドリーチキン		とり肉 ヨーグルト 	レモン にんにく	白ワイン カレー粉 塩 こしょう トマトケチャップ	乳	27.9	
		ブロッコリーと豆のサラダ	ドレッシング	ひよこまめ	ブロッコリー キャベツ とうもろこし				
ケーキ	ケーキ				小麦 乳 卵				

\* 食品衛生法に基づいて「アレルギー表示義務7品目」について表示しています。

\* コンタミネーション(原材料としては使用されていないが、製造工程で混入する恐れがある場合や、しらす干し等の魚介類とその加工品及びわかめ等の海藻類に混入している場合等)については、記載しておりません。

\* 一部、材料入荷の都合により献立を変更したり、記入されていない材料を使用したりすることもあります。詳しい材料・調味料・加工品の配合等が知りたい方は、お申し出ください。



食育の献立  
いただきます～  
す！！



基準		6～7歳	8～9歳	10～11歳	今月平均
エネルギー(kcal)		530	640	750	661
たんぱく質(g)		20.0	24.0	28.0	27.2

## 下仁田コロッケ

12月に入り、いよいよ冬本番の季節になりました。風邪をひかないように気をつけ、元気に2学期をしめくりましょう。

今月は、群馬県の郷土料理を紹介します。

「下仁田コロッケ」は群馬県の名産品である下仁田ねぎとこんにやくを生かすために作られたコロッケです。下仁田ねぎの白い部分は太くて煮込むと甘みが出るのが特徴です。江戸時代には殿様が下仁田ねぎをほしがり、江戸に送られていたことから『殿様ねぎ』とも呼ばれていたそうです。世界遺産に登録された『富岡製糸場』の操業開始当初、富岡製糸場を訪れた関係者への贈答品にも使われていました。また、こんにやくは全国の生産量の97%を占めています。

下仁田ねぎとこんにやくの食感を味わってください。

### 【材料】 (1人分)

じゃがいも	30g (蒸してつぶす)
さといも	20g (蒸してつぶす)
塩・こしょう	少々
ぶたひき肉	7g
糸こんにやく	5g (1.5cm・ゆでる)
下仁田ねぎ	5g (小口切り)
サラダ油	0.8g
小麦粉	5g
卵	5g
生パン粉	3g
乾燥パン粉	3g
揚げ油	適量
中濃ソース	6g

### 【作り方】

- ①材料を下処理して切る。
- ②じゃがいも・さといもを蒸してつぶす。
- ③サラダ油を熱し、ぶたひき肉・こんにやく・ねぎを炒め、塩・こしょうを加える。
- ④②と③を混ぜ合わせ小判型にする。
- ⑤小麦粉・溶き卵・パン粉の順番に衣をつけ、油で揚げる。
- ⑥好みでソースをかける。

