

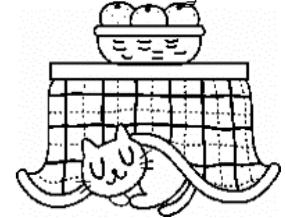
12月 納付ごんたて表

さとさん しょう よてい しょくざい
佐渡産使用予定食材



こめ、ぎゅうにゅう、さかな、しいたけ、しょうゆ、みそ、わかめ、ねぎ、さつまいもなど

日 (曜)	しゃしん 写真	こんだて 献立名	の もの (はたらき)	あかいろ 赤色の仲間 (血や肉になる)	なまこ 黄色の仲間 (体温や力になる)	みどりいろ 緑色の仲間 (体の調子を整える)	エネルギー エネルギー	きゅうしょく 塩分 えんぶん	きゅうしょく がっこう がくねん 給食のない学校・学年
1 日 (月)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		676 kcal	2.0 g 相川小学校	高千小学校 高千中学校
		はるまき			あぶら		775 kcal		
		チャプチエ		ぶたにく	はるさめ,あぶら,さとう,ごま	にんじん,もやし,しょうが,にんにく	2.4 g		
		わかめスープ		とうふ,わかめ		もやし,にんじん,ねぎ			
2 日 (火)		はくさいのにくみそあんかけライス (ごはん)	牛乳 (赤)		こめ		693 kcal	2.3 g	834 kcal 2.9 g
		はくさいのにくみそあんかけライス (ぐ)		ぶたにく,だいず,みそ	あぶら,さとう,かたくりこ	はくさい,にんじん,もやし,えのきたけ,しょうが,にんにく			
		だいがくいも			さつまいも,あぶら,さとう,みずあめ,ごま				
		とうふのみそしる		とうふ,みそ		だいこん,たまねぎ,こまつな,ねぎ			
3 日 (水)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		634 kcal	1.8 g 冬野菜 を 食べよう ©少年少女新聞社2022	751 kcal 2.2 g
		サケのマヨコーンやき		サケ	ノンエッグマヨネーズ	とうもろこし	2.3 g		
		もやしのおひたし		かつおぶし		にんじん,もやし,キャベツ			
		すきやきふうに		ぶたにく,とうふ	あぶら,さとう	にんじん,はくさい,えのきたけ,ねぎ			
4 日 (木)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		622 kcal	2.2 g	734 kcal 2.9 g
		ビビンバ (やきにく)		ぶたにく	あぶら,さとう	たまねぎ,はくさい,にんにく,しょうが			
		ビビンバ (ナムル)		たまご	さとう,あぶら,ごま	もやし,にんじん,ほうれんそう			
		とうにゅうちゅうかスープ		とりにく,とうにゅう,みそ	はるさめ	もやし,しめじ,たまねぎ			
		くだもの				くだもの			
5 日 (金)		アップルこめこパン	牛乳 (赤)	ぎゅうにゅう	こめこ,こむぎこ	りんご	653 kcal	3.0 g 719 kcal 3.4 g	
		チーズタッカルビ		とりにく,チーズ	さつまいも,あぶら,さとう	たまねぎ,キャベツ,にんにく			
		フレンチサラダ		ツナ	あぶら,さとう	キャベツ,きゅうり,とうもろこし			
		ポトフ		ワインナー	じゃがいも	はくさい,にんじん,たまねぎ			

日 (曜)	しゃしん 写真	こんだて めい 献立名	の 飲み物 (はたらき)	あかいいろ なかま 赤色の仲間 (血や肉になる)	きいろ なかま 黄色の仲間 (体温や力になる)	みどりいろ なかま 緑色の仲間 (体の調子を整える)	エネルギー えんぶん 塩分	きゅうしょく がっこう がくねん 給食のない学校・学年
8 日 (月)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		615 kcal 2.1 g	
		ごもくたまごやき		たまご,とりにく	さとう	たまねぎ,にんじん,グリンピース		
		キャベツのマヨあえ		ツナ,かつおぶし	ノンエッグマヨネーズ	キャベツ,にんじん		
		さつまいものみそしる		みそ	さつまいも	だいこん,もやし,しめじ,こまつな		
9 日 (火)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		653 kcal 2.1 g	
		サバのたつたあげ・ごまケチャップソース		サバ	かたくりこ,あぶら,さとう,ごま	しょうが		
		のりおかかあえ		かつおぶし,のり		キャベツ,にんじん,もやし	780 kcal	
		はくさいのみそしる		あぶらあげ,みそ		はくさい,えのきだけ,だいこん	2.5 g	
10 日 (水)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		656 kcal 2.1 g	
		ポークカレー		ぶたにく	じゃがいも,あぶら,こむぎこ,さとう	たまねぎ,にんじん,にんにく,しょうが		
		ツナコーンサラダ		ツナ	あぶら,さとう	キャベツ,きゅうり,とうもろこし	785 kcal	
		くだもの				くだもの	2.5 g	
11 日 (木)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		610 kcal 1.8 g	
		あげぎょうざ		ぶたにく,とりにく,だいす	こむぎこ,パンこ,あぶら	キャベツ,たまねぎ,ねぎ,にら,しょうが		
		バンサンスー			はるさめ,さとう,あぶら,ごま	もやし,きゅうり	737 kcal	
		サンラータン		とりにく,とうふ,たまご	かたくりこ	にんじん,たまねぎ,えのきだけ,ねぎ,たけのこ	2.4 g	
12 日 (金)	<p>●○● ビタミンの日献立 ●○● 12/13はビタミンの日です。日本の鈴木梅太郎さんが「ビタミンB1」を発表した日と言われています。</p> <p>さまざまなビタミンをとって風邪に負けない体を作りましょう。</p>							
		よこわりこめこパン	牛乳 (赤)	きゅうにゅう	こめこ,こむぎこ		607 kcal 3.0 g	
		メンチカツ		ぶたにく,とりにく,だいす	こむぎこ,パンこ,あぶら	たまねぎ,ごぼう		
		ビタミンABCDEサラダ		チーズ,ツナ	さとう,あぶら,ごま	キャベツ,にんじん,ブロッコリー	781 kcal 4.1 g	
		コンソメスープ			じゃがいも	キャベツ,にんじん,たまねぎ,とうもろこし		

日 (曜)	写真	献立名 (はたらき)	の み 物	あかいろ 赤色の仲間 (血や肉になる)	きいろ 黄色の仲間 (体温や力になる)	みどりいろ 緑色の仲間 (体の調子を整える)	エネルギー えんぱい 塩分	きゅうしょく がっこう がくねん 給食のない学校・学年
				なかま なまこ (はたらき)	なかま なまこ (体温や力になる)	なかま なまこ (体の調子を整える)		
15 日 (月)		ごはん	牛 乳 (赤)		こめ		664 kcal	
		イワシのかばやき		イワシ	かたくりこ,あぶら,みずあめ, さとう		1.7 g	
		ごママヨあえ			ノンエッグマヨネーズ,ごま	キャベツ,もやし,にんじん,とうもろこし	784 kcal	
		けんちんじる		とうふ,あぶらあげ	あぶら	だいこん,にんじん,ごぼう,ねぎ	2.1 g	
16 日 (火)		ごもくチャーハン(ごはん)	牛 乳 (赤)		こめ,むぎ		615 kcal	
		ごもくチャーハン(ぐ)		ぶたにく,たまご	あぶら	にんじん,たけのこ,グリーンピース	2.3 g	
		パンパンジー		とりにく	あぶら,さとう	キャベツ,もやし,きゅうり	745 kcal	
		ラーメンふうたんたんスープ		だいす,みそ	あぶら,ごま,ごま	はくさい,こまつな,ねぎ,メンマ,にんにく,しょうが	2.9 g	
17 日 (水)		●○● 減塩献立 ●○● 毎月17日は減塩の日です。 本日の減塩ポイントは、かつお節やしいたけなどに含まれる旨味成分やごまの風味を活用することです。 少ない塩分でもおいしく食べられます。	牛 乳 (赤)		こめ		611 kcal	
		ごはん		たまご,ツナ,かつおぶし	さとう	たまねぎ,しいたけ	1.8 g	
		うまみたっぷりたまごやき		さつまあげ	じゃがいも,あぶら,さとう	にんじん,ごぼう,さやいんげん	739 kcal	
		こんにゃくのきんぴら		あぶらあげ,とうふ,みそ	ごま	だいこん,こまつな,ねぎ	2.3 g	
		ごまみそしる						
18 日 (木)		●○● かないずみょうがっこう 金泉小学校リクエスト献立 ●○● 給食で人気のメニューがそろっています。お楽しみに！	牛 乳 (赤)		わかれ	こめ	638 kcal	
		わかめごはん		とりにく	かたくりこ,こむぎこ,あぶら	にんにく,しょうが	2.4 g	
		とりにくのからあげ			あぶら,ごま	キャベツ,きゅうり,とうもろこし,にんにく	757 kcal	
		やみつきキャベツ			じゃがいも,マカロニ,バター	セロリー,たまねぎ,にんじん,トマト,にんにく	3.1 g	
		A B C スープ				りんご		
		りんご						
19 日 (金)		★★★ 食育の日の献立 ★★★ 每月19日は食育の日です。旬の食材や地場産物を取り入れるようにしています。 ブリ大根は佐渡市の郷土料理です。冬においしい鍋ものを取り入れています。	牛 乳 (赤)		わかれ	こめ	661 kcal	
		ごはん		ぶたにく,とりにく,だいす	さとう,かたくりこ	たまねぎ	2.4 g	
		わふうハンバーグ		ぶり	さとう	だいこん,しょうが	798 kcal	
		ブリだいこん		とうふ,あぶらあげ,とう にゅう,みそ		はくさい,もやし,しめじ,えのきだけ,にんじん,ねぎ	3.0 g	
		きせつのとうにゅうなべ						

※ 栄養価は、上段が小学校（中学年）、下段が中学校の値です。

※ 食材料の入荷状況や感染性胃腸炎対策等により、献立を変更させていただくことがありますのでご了承ください。

なお、食物アレルギーを有する児童生徒に十分配慮します。

日 (曜)	写真 しゃしん	献立名 こんだてめい	飲み物 の飲み物 (はたらき)	赤色の仲間 あかいろなかま (血や肉になる)	黄色の仲間 きいろなかま (体温や力になる)	緑色の仲間 みどりいろなかま (体の調子を整える)	エネルギー エネルギー えんぶん	給食のない学校・学年 きゅうしょくがっこうがくねん 塩分
				かいろなかま (体温や力になる)	みどりいろなかま (体の調子を整える)			
		●○● 冬至の日献立 ●○● 12/22は冬至で、一年で一番日が短い日です。冬至の日は「ん」がつく食べ物をべるとよいと言われています。 給食では「だいこん」や「にんじん」、「なんきん（かぼちゃ）」を使っています。						
22 日 (月)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		607 kcal	冬至に食べる かぼちゃ料理 <small>元少年人营养研究会2020</small>
		サバのカレーやき		サバ	さとう		2.2 g	
		たくあんあえ		かつおぶし		もやし,きゅうり,にんじん,だいこん	721 kcal	
		かぼちゃのみそしる		とうふ,あぶらあげ,みそ		たまねぎ,だいこん,かぼちゃ,ねぎ	2.5 g	
23 日 (火)		●○● クリスマス献立 ●○● 給食で一足早いクリスマス気分を味わいましょう。お祝いの料理やクリスマスのデザートがつきます。	牛乳 (赤)		こめ,バター	たまねぎ,とうもろこし,にんじん,グリーンピース	673 kcal	
		コーンピラフ		とりにく,チーズ	ノンエッグマヨネーズ,パン こ,コーンフレーク		2.6 g	
		クリスピーチキン			あぶら,さとう	キャベツ,にんじん,プロッコリー	805 kcal	
		ブロッコリーサラダ		ぎゅうにゅう	じゃがいも,バター,こむぎこ	たまねぎ,にんじん,はくさい	3.2 g	
		ふゆやさいのクリームスープ		だいず	さとう,みずあめ,あぶら	いちご		