

12月 給食こんだて表

さどさん 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 めい 献立名	の飲み物 (はたらき)	赤色の仲間 <small>あかいろ なかま</small> (血や肉になる)	黄色の仲間 <small>きいろ なかま</small> (体温や力になる)	緑色の仲間 <small>みどりいろ なかま</small> (体の調子を整える)	エネルギー <small>えんぶん</small> 塩分	きょうしやく がっこう がくねん 給食のない学校・学年
				赤色の仲間 <small>あかいろ なかま</small> (血や肉になる)	黄色の仲間 <small>きいろ なかま</small> (体温や力になる)	緑色の仲間 <small>みどりいろ なかま</small> (体の調子を整える)	エネルギー <small>えんぶん</small> 塩分	
1 日 (月)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		676 kcal	相川小学校 高千小学校 高千中学校
		はるまき			あぶら		2.0 g	
		チャプチェ		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	775 kcal	
		わかめスープ		とうふ、わかめ		もやし、にんじん、ねぎ	2.4 g	
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	
		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	2.3 g	
		だいがくいも			さつまいも、あぶら、さとう、みずあめ、ごま		834 kcal	
		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	2.9 g	
3 日 (水)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		634 kcal	
		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	1.8 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	751 kcal	
		すきやきふう		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	2.2 g	
4 日 (木)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		622 kcal	
		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	2.2 g	
		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	734 kcal	
		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	2.9 g	
		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	
		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	3.0 g	
		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	719 kcal	
		ポトフ		ウインナー	じゃがいも	はくさい、にんじん、たまねぎ	3.4 g	

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)	あかいろ なかま 赤色の仲間 (う にく 血や肉になる)	きいろ なかま 黄色の仲間 (たいあん ちから 体温や力になる)	みどりいろ なかま 緑色の仲間 (かうた ちょうし ととの 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	
		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,グリーンピース	2.1 g	
		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	734 kcal	
		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	2.6 g	
9 日 (火)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		653 kcal	
		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	2.1 g	
		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,えのきたけ,だいこん	2.5 g	
10 日 (水)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		656 kcal	
		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	2.1 g	
		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	
		あげぎょうざ		ぶたにく,とりにく,だいず	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	1.8 g	
		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,えのきたけ,ねぎ,たけのこ	2.4 g	
12 日 (金)		●○● 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」を発表した日とされています。 さまざまなビタミンをとって風邪に負けない体を作しましょう。						
		よこわりこめこパン	牛乳 (赤)	ぎゅうにゅう	こめこ,こむぎこ		607 kcal	
		メンチカツ		ぶたにく,とりにく,だいず	こむぎこ,パンこ,あぶら	たまねぎ,ごぼう	3.0 g	
		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	
		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	4.1 g	

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
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	
		ごまマヨあえ			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	
		バンバンジー		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		だいず,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)	●○○● げんえん こんだて 減塩献立 ●○○● まいつき にち げんえん ひ 毎月17日は減塩の日です。 ほんじつ げんえん 本日の減塩ポイントは、かつおぶし かつお節やしいたけなどに ふく うまみ せいぶん 含まれる旨味成分やごまの ふうみ かつよう 風味を活用することです。 すく えんぶん 少ない塩分でもおいしく食べられます。							
		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		611 kcal	
		うまみたっぷりたまごやき		たまご,ツナ,かつおぶし	さとう	たまねぎ,しいたけ	1.8 g	
		こんにゃくのきんぴら		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	
		ごまみそしる		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	
18 日 (木)	●○○● かないずみしょうがっこう 金泉小学校リクエスト献立 ●○○● きゅうしょく にんぎ 給食で人気のメニューがそろっています。お楽しみに！							
		わかめごはん	牛乳 (赤)	わかめ	こめ		638 kcal	
		とりにくのからあげ		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	
		やみつきキャベツ			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	
		ABCスープ			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	
りんご					りんご			
19 日 (金)	★★★ しょくいく ひ こんだて 食育の日の献立 ★★★ まいつき にち しょくいく ひ 毎月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。 ぶり だいこん さどし きょうどりょうり 佐渡市の郷土料理です。 ふゆ 冬に おいしい 鍋 ものを とりい 入れています。							
		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		661 kcal	
		わふうハンバーグ		ぶたにく,とりにく,だいず	さとう,かたくりこ	たまねぎ	2.4 g	
		ブリだいこん		ぶり	さとう	だいこん,しょうが	798 kcal	
		きせつのとうにゅうなべ		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,えのきたけ,にんじん,ねぎ	3.0 g	

- ※ 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)	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 いろ なかま 赤色の仲間 (ち にく になる)	きいろ なかま 黄色の仲間 (たいおん ちから になる)	みどりいろ なかま 緑色の仲間 (からだ ちょうし ととの 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
22 日 (月)	●○○ とうじ ひ こんだて 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 <sup>た もの</sup> をべるとよいといわれています。 給食 <sup>きゅうしょく</sup> では「だいこん」や「にんじん」、「なんきん(かぼちゃ)」 <sup>つか</sup> を使っています。							
		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		607 kcal	
		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 こんだて 献立 ●○○ きゅうしょく ひとあしはや 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。							
		コーンピラフ	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	
		クリスピーチキン		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	
		ブロッコリーサラダ			あぶら、さとう	キャベツ、にんじん、ブロッコリー	805 kcal	
		ふゆやさいのクリームスープ		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	
		クリスマスカップデザート		だいず	さとう、みずあめ、あぶら	いちご		