

12月 給食こんだて表



国仲学校給食センター

| 日 | 写真 | こんだて名 | 飲み物 | おもに血や肉になる 【 赤の食品 】 | おもに体の調子を整える 【 緑の食品 】 | おもにエネルギーになる 【 黄色の食品 】 | エネルギー (kcal) | | | 塩分 (g) |
|--------|---|--------------------|-----|-----------------------|--------------------------------|--------------------------|--------------|-----|-----|--------|
| | | | | | | | 給食のない学校・学年 | | | |
| 1日 (月) |  | ごはん | 牛乳 | | | こめ | 小 | 682 | 2.2 | |
| | | すきやき風煮 | | ぎゅうにく とうふ | にんじん えのきだけ しいたけ はくさい しらたき ながねぎ | あぶら さとう | 中 | 799 | 2.7 | |
| | | ポン酢あえ | | かつおぶし | もやし きゅうり にんじん | | | | | |
| | | 大根と油揚げのみそ汁 | | あぶらあげ みそ | だいこん ながねぎ | | | | | |
| | | お米のムース | | | | おこめのムース | | | | |
| 2日 (火) |  | きなこ揚げパン | 牛乳 | きなこ | | こめこパン あぶら さとう | 小 | 713 | 3.0 | |
| | | チリコンカン | | ぶたにく だいず | たまねぎ トマト | あぶら | 中 | 914 | 3.9 | |
| | | チーズサラダ | | チーズ | キャベツ ブロッコリー にんじん | ドレッシング | | | | |
| | | 卵スープ | | たまご とうふ | にら ながねぎ | かたくりこ | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| 3日 (水) |  | ごはん | 牛乳 | | | こめ | 小 | 610 | 2.5 | |
| | | じゃこ入り玉子焼き | | たまご とりにく ちりめんじゃこ | たまねぎ | あぶら さとう | 中 | 730 | 3.2 | |
| | | きりざい | | なっとう のり | のざわなづけ たくあん にんじん | ごま | | | | |
| | | なめこのみそ汁 | | とうふ みそ | なめこ だいこん こまつな ながねぎ | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| 4日 (木) |  | ごはん | 牛乳 | | | こめ | 小 | 668 | 2.3 | |
| | | 豚肉のアップルジンジャーソース | | ぶたにく | レモン | りんごジャム さとう | 中 | 802 | 2.7 | |
| | | しょうゆフレンチ | | チキンハム | もやし にんじん コーン こまつな | あぶら | | | | |
| | | さつまいもの豆乳スープ | | とりにく とうにゅう | にんじん ブロッコリー キャベツ | さつまいも あぶら こめこ | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| 5日 (金) |  | あんかけチャーハン (卵チャーハン) | 牛乳 | たまご | ながねぎ | こめ あぶら | 小 | 646 | 2.4 | |
| | | あんかけチャーハン (中華あん) | | ぶたにく | きくらげ にんじん はくさい | ごまあぶら さとう かたくりこ | 中 | 766 | 3.0 | |
| | | とりだんごの坦々スープ | | とりにく とうふ みそ | たまねぎ もやし にら ながねぎ | かたくりこ さとう ごま | | | | |
| | | ル レクチェゼリー | | | | ル レクチェゼリー | | | | |
| | | | | | | | | | | |

| 日 | 写真 | こんだて名 | 飲み物 | おもに血や肉になる 【 赤の食品 】 | おもに体の調子を整える 【 緑の食品 】 | おもにエネルギーになる 【 黄色の食品 】 | エネルギー (kcal) | | | 塩分 (g) | | |
|--|---|------------------------|-----|-----------------------|---|---------------------------|---|-----|-----|--------|--|--|
| | | | | | | | 給食のない学校・学年 | | | | | |
| ★減塩こんだて…減塩ポイント：汁物に発酵食品の「酒かす」を使用し、「酒かす」のコクをいかした味つけで、おいしく減塩できます。 | | | | | | | | | | | | |
| 8日 (月) |  | ごはん | 牛乳 | | | こめ | 小 | 656 | 2.0 | | | |
| | | さばのカレー焼き | | さば | たまねぎ しょうが | 中 | 784 | 2.5 | | | | |
| | | のり酢あえ | | シーチキン のり | きゅうり キャベツ もやし にんじん | ごまあぶら |  | | | | | |
| | | ぽかぽか酒かす汁 | | ぶたにく みそ | だいこん にんじん しいたけ ながねぎ | ふ じゃがいも | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| 9日 (火) |  | まいたけごはん | 牛乳 | とりにく | まいたけ にんじん ごぼう えだまめ | こめ あぶら さとう | 小 | 681 | 2.4 | | | |
| | | エビフライ+ソース | | えび | | こむぎこ パンこ あぶら | 中 | 809 | 2.9 | | | |
| | | ダブルポテトサラダ | | シーチキン | コーン きゅうり | じゃがいも さつまいも ノンエッグマヨネーズ | | | | | | |
| | | 打ち豆汁 | | うちまめ みそ | にんじん だいこん ながねぎ | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| 10日 (水) |  | ごはん | 牛乳 | | | こめ | 小 | 625 | 2.4 | | | |
| | | 豚キムチ | | ぶたにく | たまねぎ にら キムチ | あぶら さとう ごまあぶら | 中 | 746 | 2.9 | | | |
| | | ごまじゃこサラダ | | ちりめんじゃこ | キャベツ ブロッコリー にんじん | ごま さとう あぶら | | | | | | |
| | | みそラーメンスープ | | ぶたにく なんと わかめ みそ | もやし コーン メンマ | ちゅうかめん あぶら | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| ★日本・世界の味めぐりこんだて…りんごの王様「ふじ」の特産地は長野県です。また、海のない長野県では野尻湖での「わかさぎ釣り」が有名です。 | | | | | | | | | | | | |
| 11日 (木) |  | 野沢菜ごはん | 牛乳 | かつおぶし | のざわなづけ | こめ ごまあぶら ごま | 小 | 614 | 2.1 | | | |
| | | わかさぎフライ | | わかさぎ | | こむぎこ パンこ あぶら | 中 | 718 | 2.5 | | | |
| | | 白菜のごま炒め | | ウインナー | はくさい にんじん もやし こまつな | あぶら ごま |  | | | | | |
| | | きのこ汁 | | とりにく とうふ | なめこ まいたけ しめじ エリンギ えのきだけ しいたけ にんじん ながねぎ | かたくりこ | | | | | | |
| | | りんご | | | りんご | | | | | | | |
| 12日 (金) |  | シーフードカレーライス (麦ごはん) | 牛乳 | | | こめ おしむぎ | 小 | 675 | 2.6 | | | |
| | | シーフードカレーライス (シ-フード 加-) | | えび いか あさり ぎゅうにゅう | たまねぎ にんじん | じゃがいも あぶら カレールウ | 中 | 812 | 3.3 | | | |
| | | ひじきのサラダ | | ひじき シーチキン | キャベツ きゅうり にんじん コーン | さとう あぶら | | | | | | |
| | | シーグラスゼリー | | | りんご ナタデココ | カットゼリー | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |

| 日 | 写真 | こんだて名 | 飲み物 | おもに血や肉になる 【 赤の食品 】 | おもに体の調子を整える 【 緑の食品 】 | おもにエネルギーになる 【 黄色の食品 】 | エネルギー (kcal) | | 塩分 (g) | 給食のない学校・学年 | |
|---------|--|-----------------|-----|----------------------------|------------------------------------|-------------------------------|--------------|-----|--------|---|--|
| | | | | | | | | | | | |
| 15日 (月) | ★さどごはんこんだて…「いももち」はさつまいもを蒸してつぶし、小麦粉や砂糖を加えて型を取って乾燥させて作る、伝統的な佐渡の郷土料理です。 | | | | | | | | | | |
| | | 中華丼 (麦ごはん) | 牛乳 | | | こめ おしむぎ | 小 | 627 | 2.8 |  | |
| | | 中華丼 (中華丼の具) | | うすらのたまご えび いか あさり なんと | にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ はくさい ちんげんさい | あぶら かたくりこ ごまあぶら | 中 | 736 | 3.3 | | |
| | | みぞれもずくスープ | | もずく かまぼこ とうふ | にんじん だいこん ながねぎ | ごま | | | | | |
| | | いももち | | | | いももち | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| 16日 (火) | | チョコチップ米粉パン | 牛乳 | | | こめこパン チョコ | 小 | 609 | 2.7 | 畑野小5年 | |
| | | 大豆とひじきのチーズ焼き | | だいず だいずミート ひじき ぶたにく チーズ | たまねぎ トマト | あぶら | 中 | 767 | 3.4 | | |
| | | みかんサラダ | | | みかん キャベツ きゅうり | さとう あぶら | | | | | |
| | | ふわふわ卵スープ | | とりにく たまご チーズ | にんじん たまねぎ パセリ | パンこ | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| 17日 (水) | | ごはん | 牛乳 | | | こめ | 小 | 681 | 2.4 | | |
| | | 揚げだしとうふのきのこあんかけ | | とうふ | しめじ なめこ にんじん こねぎ | コーンスターチ こむぎこ あぶら さとう かたくりこ | 中 | 825 | 3.1 | | |
| | | マヨたくあえ | | のり | たくあん もやし きゅうり | ごま ノンエッグマヨネーズ | | | | | |
| | | 石狩汁 | | さけ みそ | にんじん だいこん こんにゃく はくさい ながねぎ | じゃがいも | | | | | |
| | | ミルクメーカーコーヒー | | | | ミルクメーカーコーヒー | | | | | |
| 18日 (木) | | ごはん | 牛乳 | | | こめ | 小 | 665 | 2.3 | | |
| | | ハンバーグのチーズ焼き | | ぶたにく チーズ | たまねぎ | パンこ ノンエッグマヨネーズ | 中 | 807 | 2.9 | | |
| | | 切り干し大根のナポリタン | | チキンハム | きりぼしだいこん たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン | あぶら | | | | | |
| | | フィッシュボールスープ | | えそ | にんじん ほうれんそう コーン たまねぎ キャベツ | かたくりこ さとう | | | | | |
| | | みかん | | | みかん | | | | | | |
| 19日 (金) | ★かみかみこんだて…「よくかんで食べる」習慣をつけましょう。かみかみ食材の「揚げた大豆」でかみごたえ度がアップします。 | | | | | | | | | | |
| | | ごはん | 牛乳 | | | こめ | 小 | 666 | 2.6 |  | |
| | | まぐろと大豆の揚げ煮 | | まぐろ だいず | | かたくりこ あぶら さとう アーモンド | 中 | 800 | 3.2 | | |
| | | しらす入りわかめサラダ | | しらす わかめ | キャベツ きゅうり コーン にんじん こんにゃく | ごま さとう ごまあぶら | | | | | |
| | | にら玉みそ汁 | | たまご とうふ みそ | にんじん たまねぎ にら | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |

| 日 | 写真 しゃしん | こんだて名 めい | 飲み物 もの | おもに血や肉になる 【 赤の食品 】 | おもに体の調子を整える 【 緑の食品 】 | おもにエネルギーになる 【 黄色の食品 】 | エネルギー (kcal) | 塩分 (g) | |
|---|--|------------------|-----------|-----------------------|-----------------------------|--------------------------|---|-----------|-----|
| | | | | | | | 給食のない学校・学年 | | |
| | ★クリスマスこんだて…メリークリスマス！「ピタパン」に「照り焼きチキン」や「コールスローサラダ」を詰めて、みんなで楽しく食べてください。 | | | | | | | | |
| 22 日 (月) | | ピタパン | 牛乳 | | | ピタパン | 小 | 637 | 2.8 |
| | | 照り焼きチキン | | とりにく | しょうが | | 中 | 760 | 3.5 |
| | | コールスローサラダ | | | キャベツ きゅうり コーン パプリカ | ノンエッグマヨネーズ |  | | |
| | | コーンポタージュスープ | | ベーコン ギョウにゅう | コーン たまねぎ にんじん ブロッコリー | じゃがいも あぶら ホワイトルウ | | | |
| | | いちごのクリスマスケーキ | | | | ケーキ | | | |
| 23 日 (火) | | ごはん | 牛乳 | | | こめ | 小 | 677 | 2.2 |
| | | 鮭の幽庵焼き | | さけ | ゆず | さとう かたくりこ | 中 | 798 | 2.8 |
| | | 冬至の七草おひたし | | たまご | かんてん れんこん にんじん もやし ブロッコリー | ごま ごまあぶら | 特別支援学校 | | |
| | | 里山うどん汁 | | なると あぶらあげ | わらび にんじん はくさい しいたけ ながねぎ | うどん | | | |
| | | かぼちゃプリン | | | | かぼちゃプリン | | | |
| 24 日 (水) | | ごはん | 牛乳 | | | こめ | 小 | ... | ... |
| | | 鱈のフリール・ヴァンブランソース | | たら ギョウにゅう なまクリーム | ながねぎ レモン | こめこ あぶら バター | 中 | 875 | 2.6 |
| | | クリスマスサラダ | | チーズ | ブロッコリー カリフラワー コーン パプリカ キャベツ | ドレッシング | 金井小・新穂小・畑野小・真野小・金井中・畑野中・特別支援学校 | | |
| | | コンソメスープ | | ウインナー | たまねぎ にんじん パセリ | じゃがいも | | | |
| | | 干し柿の蒸しパン | | ギョウにゅう | ほしがき | こめこ さとう あぶら | | | |
| <div><div></div><div>こんげつ ～今月のイチオシ食材～</div><div>たら</div><div>いもち</div><div>キャベツ</div><div>はくさい</div><div>みかん</div><div>りんご</div><div><div>いただきますの前の手洗いしっかりしよう！</div><div></div><div></div></div></div> | | | | | | | | | |

※食材量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。