

12月 給食こんだて表

* 太字は、佐渡産の食材です。そのうち、下線は、小木・羽茂・赤泊産の食材です。

日 (曜)	種類	写真	献立名	の 飲み物 (はたらき)	赤色の仲間 (血や肉になる)	黄色の仲間 (体温や力になる)	緑色の仲間 (体の調子を整える)	エネルギー えんぶん	給食の予定 きゅうしょく (☆は給食なし)
----------	----	----	-----	--------------------	-------------------	--------------------	---------------------	---------------	-----------------------------

★ 12月・1月のお米は、佐渡産コシヒカリの『無農薬・無化学肥料米』を使用します。★

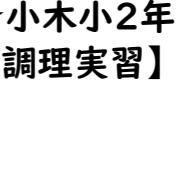
1 日 (月)	食 主		ごはん	牛 乳 (赤)		こめ		643 kcal	☆羽茂小 【学習発表会 振休】
	副		さばのカレー焼き		さば		たまねぎ,しょうが	2.5 g	
	汁		みそごた煮		とりにく,みそ	さといも,あぶら,さとう	だいこん,にんじん	770 kcal	
	他		たぬき汁		(赤) とうふ,さつまあげ	かたくりこ	にんじん,こんにゃく,えのきたけ,ねぎ	3.0 g	

★ 食育の日『小木・羽茂・赤泊の食材を味わおう』：今月の食育の日は、『小木産のみかん』です。

2 日 (火)	食 主		ごはん	牛 乳 (赤)		こめ		667 kcal	小木産 
	副		照り焼きハンバーグ		ぶたにく,とりにく	さとう,かたくりこ	たまねぎ,ケチャップ,しょうが,にんにく	2.0 g	
	汁		かぶの浅漬け				かぶ,キャベツ,きゅうり,にんじん	801 kcal	
	他		豆乳みそ鍋		とりにく,とうふ,みそ,とうにゅう		はくさい,にんじん,えのきたけ,ねぎ,ほうれんそう	2.4 g	
	食 主		小木みかん				みかん		
3 日 (水)	食 主		ごめこパン	牛 乳 (赤)		ごめこパン		621 kcal	
	副		オムレツのヴァンブランソース		たまご,ぎゅうにゅう	さとう,バター,ごめこ	ねぎ	2.7 g	
	汁		グリーンサラダ			あぶら	キャベツ,ブロッコリー,きゅうり,コーン	764 kcal	
	他		マンハッタンクラムチャウダー		あさり,ベーコン	じゃがいも,あぶら	たまねぎ,にんじん,トマト	3.5 g	
	食 主		ピーナツソフト			さとう,ピーナツ,マーガリン			

★ 羽茂小6年生が考えた給食メニュー：9月に羽茂小の6年生が家庭科の授業で考えたこんだてが給食に登場します。

4 日 (木)	食 主		ごはん	牛 乳 (赤)		こめ		729 kcal	小木産 
	副		とり肉とさつまいものあげがらめ		とりにく,だいす	かたくりこ,さつまいも,あぶら,さとう	いんげん,しょうが	2.6 g	
	汁		わかめの酢のもの		わかめ	さとう	きゅうり,みかん	870 kcal	
	他		かきたま汁		たまご,とうふ,みそ		えのきたけ,こまつな,ねぎ	3.2 g	
	食 主		りんごゼリー			りんご,さとう			
5 日 (金)	食 主		ごはん	牛 乳 (赤)		こめ		712 kcal	
	副		すき焼き風煮		ぶたにく,とうふ	あぶら,さとう	しらたき,にんじん,はくさい,えのきたけ,ねぎ	2.2 g	
	汁		ごまネーズあえ			マヨネーズ,ごま	もやし,キャベツ,ほうれんそう,にんじん	855 kcal	
	食 主		じゃがいもと油揚げのみそ汁		あぶらあげ,みそ	じゃがいも	だいこん,ごぼう,ねぎ	2.7 g	

日 (曜)	種類	写真	献立名	飲み物 (はたらき)	赤色の仲間 (血や肉になる)	黄色の仲間 (体温や力になる)	緑色の仲間 (体の調子を整える)	エネルギー エンブル	給食の予定 塩分
★ かみかみメニュー : 毎月8日はかみかみメニューです。しっかりよくかんで食べましょう。									
8 日 (月)	食 主		ごはん	牛乳 (赤)	こめ			671 kcal	
	副	うの花コロッケ	おから,ひじき		にんじん,たまねぎ,ごぼう			2.7 g	
	汁	くきわかめのきんぴら	くきわかめ,さつまあげ		ごぼう,にんじん,こんにゃく			773 kcal	
	他	とりだんごとキャベツのみそ汁	とりにく,みそ		キャベツ,にんじん,ほうれんそう,しいたけ,ねぎ			3.1 g	
		さつまいもチップス			さつまいも,さとう,あぶら				
9 日 (火)	食 主		白菜の肉みそ 【麦ごはん】	牛乳 (赤)	こめ,おしむぎ			673 kcal	
	副	あんかけライス 【あん】	ぶたにく,あつあげ,みそ		ねぎ,にんじん,しいたけ,たまねぎ,はくさい,チンゲンサイ			3.5 g	
	汁	オータムポエムのサラダ			あぶら,さとう	オータムポエム,キャベツ,もやし,にんじん		811 kcal	
		中華コーンスープ	たまご		かたくりこ	コーン,ねぎ		4.3 g	
10 日 (水)	食 主		レーズン米粉パン	牛乳 (赤)	こめこパン	ぶどう		601 kcal	
	副	さけとほうれん草のグラタン	さけ,きゅうにゅう,チーズ		マカロニ,あぶら,こめこ,パンこ	たまねぎ,ほうれんそう,しめじ		3.0 g	
	汁	花野菜サラダ			ドレッシング	キャベツ,ブロッコリー,カリフラワー,にんじん		757 kcal	
		だいこん 大根のポトフ	とりにく		じゃがいも	だいこん,にんじん,たまねぎ,コーン		3.8 g	
11 日 (木)	食 主		ごはん	牛乳 (赤)	こめ			631 kcal	
	副	とり天	とりにく		ごまあぶら,こむぎこ,あぶら	にんにく		2.0 g	
	汁	おかかおひたし	かつおぶし			こまつな,もやし,にんじん		756 kcal	
		うまうまみそ汁	あぶらあげ,こんぶ,みそ		じゃがいも	だいこん,にんじん,ねぎ		2.5 g	
12 日 (金)	食 主		ごはん	牛乳 (赤)	こめ			624 kcal	
	副	あかうおのレモンペッパー焼き	あかうお		あぶら	レモン,にんにく		2.2 g	
	汁	青菜の納豆あえ	なっとう		さとう	キャベツ,ほうれんそう,にんじん		744 kcal	
	他	ゆきみじる 雪見汁	ぶたにく		しらたま	にんじん,えのきたけ,ねぎ,こまつな,だいこん		2.6 g	
		くだもの				くだもの			

※ 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)	種類	写真	献立名 (はたらき)	の 飲 み 物 (はたらき)	赤色の仲間 (血や肉になる)	黄色の仲間 (体温や力になる)	緑色の仲間 (体の調子を整える)	エネルギー えんぶん 塩分	給食の予定 きゅうしょく (☆は給食なし)
					牛 乳 (赤)	からだ ちようし ととの (体の調子を整える)			
15 日 (月)	食		たま ツナ玉 【麦ごはん】	牛 乳 (赤)		こめ,おしむぎ		622 kcal 2.6 g	
	主		そぼろ丼 【そぼろ】		ツナ,たまご	あぶら,さとう	えだまめ,しょうが		
	副		アーモンドあえ			アーモンド,さとう	ほうれんそう,キャベツ,にんじん	751 kcal	
	汁		とうふとしめじのみそ汁 じる		とうふ,あぶらあげ,みそ		だいこん,にんじん,しめじ,ねぎ	3.4 g	
16 日 (火)	食		ごはん	牛 乳 (赤)		こめ		651 kcal 2.2 g	南佐渡産 
	主		ぶりカツ		ぶり	こむぎこ,あぶら,さとう			
	副		大根の煮あえ		だいす	さとう	だいこん,にんじん,ごぼう,こんにゃく,いんげん	785 kcal	
	汁		わかめのみそ汁 じる		わかめ,とうふ,みそ	じゃがいも	しめじ,ねぎ	3.1 g	
17 日 (水)	食		うずら 【麦ごはん】	牛 乳 (赤)		こめ,おしむぎ		727 kcal 3.1 g	
	主		カレーライス 【うずらカレー】		とりにく,うずらたまご,ぎゅうにゅう	じゃがいも,あぶら,ルウ	たまねぎ,にんじん,グリンピース,ケチャップ		
	副		ひじきのマリネ		ひじき,ハム	あぶら,さとう	にんじん,キャベツ	879 kcal	
	汁		—					3.5 g	
	他		ル レクチエポンチ				パイン,みかん,もも,ようなし,バナナ,りんご		
18 日 (木)	食		ごはん	牛 乳 (赤)		こめ		607 kcal 2.0 g	南佐渡産 
	主		とり肉のごまみそ焼き にく		とりにく,みそ	さとう,ごま	しょうが		
	副		白菜のレモンドレッシングサラダ はくさい		ツナ	あぶら,さとう	はくさい,きゅうり,コーン,レモン	722 kcal	
	汁		たら汁 じる		たら,とうふ,みそ		だいこん,にんじん,こんにゃく,ねぎ	2.5 g	
	他		くだもの				くだもの		
19 日 (金)	食		キムたくごはん	牛 乳 (赤)	ぶたにく	こめ,あぶら,ごま,あぶら,さとう	キムチ,たくあん,ねぎ	588 kcal 3.9 g	赤泊産 
	主		えびシュウマイ		えび,たら,ぶたにく	さとう,こむぎこ	たまねぎ		
	副		だいす 大豆もやしのナムル			さとう,ごま,あぶら,ごま	こまつな,もやし,コーン,にんじん	699 kcal	
	汁		もずくの中華スープ ちゅうか		もずく,たまご		チンゲンサイ,たまねぎ,にんじん,きくらげ	4.7 g	

日 (曜)	種類	写真	献立名 (はたらき)	飲み物 (はたらき)	赤色の仲間 (血や肉になる)	黄色の仲間 (体温や力になる)	緑色の仲間 (体の調子を整える)	エネルギー エネルギー	給食の予定 (☆は給食なし)
----------	----	----	---------------	---------------	-------------------	--------------------	---------------------	----------------	-------------------

★ 冬至メニュー：今日は、『冬至』です。かぼちゃやゆずで体を温めてかぜをひかない丈夫な体を作りましょう。

22 日 (月)	食	ごはん	牛乳 (赤)	牛	こめ	671 kcal	2.3 g	
	主	れんこんメンチカツ		ぶたにく,とりにく	さとう,こむぎこ,あぶら	れんこん,たまねぎ,ごぼう,にんじん		
	副	ゆずの香あえ		かつおぶし	さとう	キャベツ,こまつな,にんじん,ゆず		
	汁	かぼちゃほうとう		とりにく,あぶらあげ,みそ	ほうとう	かぼちゃ,はくさい,にんじん,ごぼう,ねぎ		
	他	ソース						

★ クリスマスマニューエ：2学期最後の給食はクリスマスマニューエです。特にクリスマスケーキが登場します。

23 日 (火)	食	ふわふわ デミオムライス	牛乳 (赤)	【チキンライス】	とりにく	こめ,あぶら	にんじん,たまねぎ,ケチャップ	696 kcal	
	主			【スクランブルエッグ】	たまご,ほたて	あぶら,さとう		3.0 g	
	汁			【デミソース】	ぶたにく	あぶら,ルウ	たまねぎ,しめじ,ケチャップ,にんにく	833 kcal	
	副			クリスマスサラダ		ドレッシング	キャベツ,ブロッコリー,カリフラワー,にんじん	3.8 g	
	他			サンタさんのいちごケーキ	ぎゅうにゅう,たまご	さとう,こむぎこ	いちご		

☆12月の栄養価(平均値／基準値)【エネルギー】小:655 kcal / 658 kcal 中:786 kcal / 830 kcal 【塩分】小:2.6 g / 1.9g 中:3.2 g / 2.5 g

★献立の種類:【食】…主食 【主】…主菜(主なおかず) 【副】…副菜(補うおかず) 【汁】…汁もの 【他】…その他(デザートなど)