

12月

給食こんだて表



佐渡市両津学校給食センター

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 血や肉になる)		みどりいろ なかま 緑色の仲間 (からだ ちょうし ととの 体の調子を整える)		きいろ なかま 黄色の仲間 (たいおん ちから 体温や力になる)		エネルギー	きゅうしよく 給食のない がっこう がくねん 学校・学年	
										えんぶん 塩分		
1 日 (月)		◎受験生応援献立「脳力アップの食べ物・食べ方」を紹介します。また、食生活から生活習慣全体を振り返りましょう。									680 kcal	両津吉井小
		ごうかくどんぶり わぎ はん 合格丼(麦ご飯) (ぶりカツ) よろこんぶあ しおこんぶあ よろこんぶ和え(塩昆布和え) Go汁(呉汁) (赤)	牛乳 (赤)	ぶり			米、押麦 パン粉、小麦粉、 さとう	油	2.1 g	809 kcal 2.5 g		
					こんぶ	はくさい、小松菜		ごま				
				大豆、油揚げ		だいこん、にんじん、しいたけ、長ねぎ	じゃがいも					
2 日 (火)		ごはん 大豆の磯煮 ごまネーズ和え みぞれ汁 (赤)	牛乳 (赤)				米		649 kcal 2.0 g			
		さつま揚げ、 大豆、とり肉		ひじき	ごぼう、にんじん	さとう	油	ごま、ノンエッグマヨ ネーズ	770 kcal 2.6 g			
					キャベツ、もやし、小松菜							
		ぶた肉			にんじん、えのきたけ、長ねぎ、だいこん	じゃがいも、麩						
3 日 (水)		コきコなアこ揚げパン トマトオムレツ プチマリンサラダ ふゆやさい どうにゅう 冬野菜の豆乳クリームスープ (赤)	牛乳 (赤)	きなこ			米粉パン、さとう	油、ココア	629 kcal 2.2 g			
		たまご			トマト	片栗粉、さとう		793 kcal 2.9 g g				
				わかめ	キャベツ、コーン	さとう	油、ごま					
		豆乳、ベーコン			玉ねぎ、にんじん、白菜、ブロッコリー	米粉	油					
4 日 (木)		ごはん チキンのコーンフレーク焼き きりばし 切干ナポリタン やさい どうふ 野菜と豆腐のスープ (赤)	牛乳 (赤)				米		630 kcal 2.4 g			
		とり肉		粉チーズ		パン粉、コーンフレー ク	ノンエッグマヨネー ズ	758 kcal 2.6 g				
		ハム			切干大根、玉ねぎ、しめじ、ピーマン	さとう	油					
		とうふ			キャベツ、にんじん、ほうれん草、コーン							
5 日 (金)		玉子カレーライス (麦ご飯) くきわかめサラダ ヨーグルト和え (赤)	牛乳 (赤)				米、押麦		732 kcal 2.6 g			
		うずら卵・ぶた肉			玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、にんにく	じゃがいも	油、カレールウ	858 kcal 3.0 g				
				くきわかめ	キャベツ、もやし		油、アーモンド					
				ヨーグルト	みかん、もも、りんご、ラフランス							

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 (はたらき)	赤色の仲間 あかいろ なかま (血や肉になる)		緑色の仲間 みどりいろ なかま (体の調子を整える)		黄色の仲間 きいろ なかま (体温や力になる)		エネルギー えんぶん 塩分	給食のない きゅうしょく がっこう 学校・学年
15 日 (月)		ごはん	牛乳 (赤)				米		734 kcal		
		魚のピリ辛ごまソース		魚		トマトジュース	米粉、片栗粉、さとう	油、ごま	1.9 g		
		豆チキサラダ		とり肉、ひよこ豆、いんげん豆		にんじん、えだまめ、コーン		ノンエッグマヨネーズ	868 kcal		
		白菜のそぼろ煮		大豆		白菜、にんじん、れんこん、玉ねぎ、しいたけ、小松菜、長ねぎ	片栗粉	油	2.2 g		
16 日 (火)		ごはん	牛乳 (赤)				米		637 kcal		
		変わり酢豚		ぶた肉、とり肉		にんじん、ピーマン、たけのこ、玉ねぎ、しいたけ	じゃがいも、パン粉、三温糖、片栗粉	油	2.4 g		
		もやしの中華サラダ				もやし、にんじん、コーン	さとう	ごま、ごま油	749 kcal		
		玉子スープ		たまご、とうふ		えのきたけ、ほうれん草	片栗粉		2.7 g		
17 日 (水)		米粉パン	牛乳 (赤)				米粉パン		639 kcal		
		チョコクリーム						チョコクリーム	3.2 g		
		ベーコンとポテトのグラタン		ベーコン、豆乳、豆乳チーズ、白いんげん豆		玉ねぎ、ブロッコリー	じゃがいも、米粉	油	682 kcal		
		こんにゃくサラダ				キャベツ、コーン、にんじん	さとう、こんにゃく	油	3.6 g		
		ひよこ豆のスープ		ひよこ豆		玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、パセリ					
18 日 (木)		ごはん	牛乳 (赤)				米		625 kcal		
		磯玉子焼き		とり肉、たまご	わかめ	玉ねぎ	さとう		2.0 g		
		納豆和え		納豆		にんじん、小松菜、切干大根			745 kcal		
		味噌汁		とうふ		えんきたけ、長ねぎ	じゃがいも		2.3 g		
19 日 (金)	☆こくしょうは、佐渡（主に松ヶ崎・羽茂本郷・赤泊地区）の郷土料理です。お正月などの行事にたくさん作り置きします。										
		ごはん	牛乳 (赤)				米		632 kcal		
		厚揚げのお好みソース焼き		厚揚げ	青のり		さとう	ノンエッグマヨネーズ	2.0 g		
		こくしょう		金時豆、にしん		だいこん、にんじん、ごぼう	さとう、さつまいも	油	723 kcal		
		白菜の味噌汁				はくさい、小松菜、長ねぎ、しめじ			2.3 g		

日 (曜)	しゃしん 写真	こんだて めい 献立名	の 飲み物	赤色の仲間		緑色の仲間		黄色の仲間		エネルギー	きゅうしょく 給食のない がっこう がくねん 学校・学年
			(はたらき)	あかいろ ち	なかも にく	みどりいろ からだ	なかも ちょうし ととの	きいろ たいおん ちから	えんぶん 塩分		
22 日 (月)	◇◆冬至にちなんだ献立◇◆									660 kcal 2.4 g 779 kcal 2.9 g	中等教育 学校
		ごはん	牛乳 (赤)				米				
		さかな こうみや 魚の香味焼き		魚		長ねぎ、しょうが	さとう	ごま			
		ぷるぷる かんてん 寒天サラダ			わかめ、かんてん、 くきわかめ	もやし、コーン		油			
		とうじ じる 冬至ほうとう汁		とり肉	にんじん、かぼちゃ、ごぼう、 だいこん、長ねぎ	ほうとう					
23 日 (火)	☆行事食：クリスマスにちなんだ献立：2学期の給食最終日の学校が多い日です。楽しくみんなでいただきます。									667 kcal 2.6 g 809 kcal 2.2 g	
		カレーピラフの	牛乳 (赤)				米	油			
		ホワイトソースかけ		ぶた肉、豆乳、 いか、えび		にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム	米粉	油			
		もみの木型ハンバーグ		とり肉、ぶた肉		玉ねぎ、トマト、しょうが、にんにく	さとう				
		クリスマスカラーでサラダ			チーズ	キャベツ、赤パプリカ、ブロッコリー、コーン		油			
	クリスマスカップデザート		豆乳		いちご	さとう、水あめ					
24 日 (水)		スパゲッティ	牛乳 (赤)				スパゲッティ	油	— kcal	両津中のみ 給食有	
		ビーンズミートソース		ぶた肉、大豆		玉ねぎ、にんじん、セロリー、トマト、にんにく、 マッシュルーム、しょうが、グリーンピース	さとう	油、ハヤシルウ	— g		
		れんこんサラダ				れんこん、にんじん、キャベツ		油、ごま	898 kcal		
		りんごのカップケーキ		白いんげん豆、 たまご	ヨーグルト	りんご、レーズン	さとう、小麦粉、 ベーキングパウダー	油、バター	3.0 g		
<div></div>											