

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							

日 (曜)	写真 しゃしん	献立名 こんだて めい	飲み物 の もの (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	給食のない きゅうしよく がっこう がくねん 学校・学年
										塩分	
8 日 (月)		白菜で肉みそあんかけライス	牛乳 (赤)				米			734 kcal	
		カリポリ煮干 にぼし		厚揚げ、ぶた肉、 大豆ミート		玉ねぎ、白菜、にんじん、小松菜、長ねぎ、 にんにく、しょうが、しいたけ	さとう、片栗粉	ごま油、油		2.0 g	
		季節の果物(みかん) きせつくだもの			片口鰯		黒砂糖	アーモンド、ごま		859 kcal	
						みかん				2.4 g	
9 日 (火)		きむたくご飯 はん	牛乳 (赤)	ぶた肉		白菜キムチ、たくあん	米	ごま油		717 kcal	
		雪室コロッケ ゆきむろ		ぶた肉			じゃがいも、さとう、 パン粉、小麦粉	油		3.4 g	
		もやしとわかめのサラダ			わかめ	もやし、コーン		油		859 kcal	
		厚揚げと野菜のごま風味スープ あつあやさいふうみ		厚揚げ		玉ねぎ、にんじん、白菜、ニラ		ごま		4.1 g	
10 日 (水)		ご飯 はん	牛乳 (赤)				米			621 kcal 1.9 g 727 kcal 2.2 g	
		ししゃもの七味焼き しちみや			ししゃも			油			
		切干大根の炒り煮 きりぼしだいこんい		とり肉、油揚げ		切干大根、にんじん、サヤインゲン	さとう	油			
		味噌噌けんちん汁 みそじる		とうふ、大豆		だいこん、にんじん、ごぼう、長ねぎ	じゃがいも				
11 日 (木)		ご飯 はん	牛乳 (赤)				米			594 kcal 1.8 g 709 kcal 2.1 g	
		さつまいも入りタッカルビ い		とり肉、 豆乳チーズ		玉ねぎ、しょうが、にんにく	さとう、 さつまいも	ごま油			
		磯香和え いそかあ			のり	小松菜、もやし、にんじん					
		春雨スープ はるさめ		あさり		にんじん、メンマ、長ねぎ、しいたけ	春雨				
12 日 (金)		ご飯 はん	牛乳 (赤)				米			607 kcal 2.1 g 718 kcal 2.5 g	
		炒り豆腐 いどうふ		ぶた肉、とうふ、 たまご、大豆		にんじん、長ねぎ、たけのこ、えだまめ、 しいたけ	三温糖	油			
		アーモンド和え あ				にんじん、小松菜、キャベツ	さとう	アーモンド			
		わかめと大根の味噌汁 だいこんみそしる		油揚げ	わかめ	だいこん、えのきたけ					

りようしょう
ご了承ください。

しょくもつ
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。

ゆう
じどうせいど
じゅうぶんはいりょ



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 あかいろ なかま (ち にく 血や肉になる)		緑色の仲間 みどりいろ なかま (からだ ちょうし ととの 体の調子を整える)		黄色の仲間 きいろ なかま (たいおん ちから 体温や力になる)		エネルギー	きゅうしょく 給食のない がっこう がつねん 学校・学年
										えんぶん 塩分	
15 日 (月)		ごはん	牛乳 (赤)				米		734 kcal		
		さかな から 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		
		まめ 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		
		はくさい に 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		
		か すぶた 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		
		ちゅうか 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		
		たまご 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)		こめこ 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		
		ひよこまめ 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		
		いそ たまごや 磯玉子焼き		とり肉、たまご	わかめ	玉ねぎ	さとう		2.0 g		
		なっとう あ 納豆和え		納豆		にんじん、小松菜、切干大根			745 kcal		
		みそしる 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		
		あつあ この 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		
		はくさい みそしる 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 がつねん 学校・学年
			(はたらき)	ち にく (血や肉になる)	みどりいろ なかま (体の調子を整える)	きいろ なかま (体温や力になる)	えんぶん 塩分				
22 日 (月)		◇◆冬至にちなんだ献立◇◆	牛乳 (赤)				米		660 kcal	中等教育 学校	
		ごはん 魚の香味焼き		魚		長ねぎ、しょうが	さとう	ごま	2.4 g		
		ぷるぷる寒天サラダ			わかめ、かんてん、 くきわかめ	もやし、コーン		油	779 kcal		
		とうじ 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		2.9 g			
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。									
		カレーピラフの	牛乳 (赤)				米	油	667 kcal		
		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	2.6 g		
		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		809 kcal			
		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	2.2 g		
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>											