

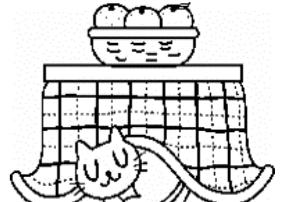
12月 納付ごんたて表

さとさん 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 献立名 | の 飲み物 (はたらき) | あかいろ 赤色の仲間 (血や肉になる) | きいろ 黄色の仲間 (体温や力になる) | みどりいろ 緑色の仲間 (体の調子を整える) | エネルギー えんぶん | きゅうしょく 給食のない学校・学年 かっこう がくねん |
|---------------|------------|------------------------|--------------------|---------------------------|---------------------------|-------------------------------|---------------|--------------------------------------|
| 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 | |
| | | チャプチエ | | 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,だいす,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 | 冬野菜 を 食べよう ©少年少女新聞社2022 |
| | | 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 | |
| | | すきやきふうに | | 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 | | ワインナー | 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) | あかいいろ 赤色の仲間 (血や肉になる) | きいろ 黄色の仲間 (体温や力になる) | みどりいろ 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 |
|----------------|---|---------------------|--------------------|----------------------------|---------------------------|------------------------------|---------------------|---|
| 8 日 (月) |  | ごはん | 牛 乳 (赤) | | こめ | | 615 kcal 2.1 g | |
| | | 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,グリンピース | | |
| | | 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 | | |
| | | 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 | | |
| | | | | | | | | |
| 9 日 (火) |  | ごはん | 牛 乳 (赤) | | こめ | | 653 kcal 2.1 g | |
| | | 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 | | |
| | | 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,えのきだけ,だいこん | 2.5 g | |
| | | | | | | | | |
| 10 日 (水) |  | ごはん | 牛 乳 (赤) | | こめ | | 656 kcal 2.1 g |  |
| | | 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 | | |
| | | 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 1.8 g | |
| | | あげぎょうざ | | ぶたにく,とりにく,だいす | 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 | | |
| | | 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,えのきだけ,ねぎ,たけのこ | 2.4 g | |
| | | | | | | | | |
| 12 日 (金) | <p>●○● 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」を発表した日と言われています。 さまざまなビタミンをとって風邪に負けない体を作りましょう。</p> | | | | | | | |
| |  | 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 3.0 g | |
| | | メンチカツ | | ぶたにく,とりにく,だいす | こむぎこ,パンこ,あぶら | たまねぎ,ごぼう | | |
| | | 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 4.1 g | |
| | | 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 | | |
| | | | | | | | | |

| 日 (曜) | しゃしん 写真 | こんだて 献立名 | の 飲み物 (はたらき) | あかいろ 赤色の仲間 (血や肉になる) | きいろ 黄色の仲間 (体温や力になる) | みどりいろ 緑色の仲間 (体の調子を整える) | エネルギー えんぱん 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 1.7 g | |
| | | 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 | | 784 kcal 2.1 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 | | |
| | | 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 | | |
| | | | | | | | | |
| 16 日 (火) |  | ごもくチャーハン(ごはん) | 牛 乳 (赤) | | こめ,むぎ | | 615 kcal 2.3 g | |
| | | 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 | 745 kcal 2.9 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 | | |
| | | ラーメンふうたんたんスープ | | だいす,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 | | |
| | | | | | | | | |
| | <p>●○● 減塩献立 ●○● 每月17日は減塩の日です。 本日の減塩ポイントは、かつお節やしいたけなどに含まれる旨味成分やごまの風味を活用することです。 少ない塩分でもおいしく食べられます。</p> | | | | | | | |
| 17 日 (水) |  | ごはん | 牛 乳 (赤) | | こめ | | 611 kcal 1.8 g |  |
| | | 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 | 739 kcal 2.3 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 | | |
| | | 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 | | |
| | | | | | | | | |
| | <p>●○● 金泉小学校リクエスト献立 ●○● 給食で人気のメニューがそろっています。お楽しみに！</p> | | | | | | | |
| 18 日 (木) |  | わかめごはん | 牛 乳 (赤) | わかめ | こめ | | 638 kcal 2.4 g | |
| | | 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 | 757 kcal 3.1 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 | | |
| | | 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 | | |
| | | りんご | | | | りんご | | |
| | <p>★★★ 食育の日の献立 ★★★ 每月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。 ブリ大根は佐渡市の郷土料理です。冬においしい鍋ものを取り入れています。</p> | | | | | | | |
| 19 日 (金) |  | ごはん | 牛 乳 (赤) | | こめ | | 661 kcal 2.4 g | |
| | | わふうハンバーグ | | ぶたにく,とりにく,だいす | さとう,かたくりこ | たまねぎ | 798 kcal 3.0 g | |
| | | ブリだいこん | | ぶり | さとう | だいこん,しょうが | | |
| | | 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,えのきだけ,にんじん,ねぎ | | |
| | | | | | | | | |

※ 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) | 写真 しゃしん | 献立名 こんだてめい | 飲み物 の飲み物 (はたらき) | 赤色の仲間 なかま (血や肉になる) | 黄色の仲間 なかま (体温や力になる) | 緑色の仲間 なかま (体の調子を整える) | エネルギー エネルギー えんぶん | 給食のない学校・学年 きゅうしょく がっこう がくねん 塩分 |
|----------------|--|--|--|--------------------------|--|---|--|--------------------------------------|
| 22 日 (月) | ●○● 冬至の日献立 きゅうしょく 給食では「だいこん」や「にんじん」、「なんきん（かぼちゃ）」を使っています。 | ●○● 12/22は冬至で、一年で一番日が短い日です。冬至の日は「ん」がつく食べ物をべるとよいと言われています。 | ごはん サバのカレーやき たくあんあえ かぼちゃのみそしる | 牛乳 (赤) | こめ さとう もやし,きゅうり,にんじん,だいこん たまねぎ,だいこん,かぼちゃ,ねぎ | 607 kcal 2.2 g 721 kcal 2.5 g | 冬至に食べる かぼちゃ料理 元少年人营养研究会2020 | |
| 23 日 (火) | ●○● クリスマス献立 | ●○● 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 クリスピーチキン ブロッコリーサラダ ふゆやさいのクリームスープ クリスマスカップデザート | 牛乳 (赤) | こめ,バター ノンエッグマヨネーズ,パン あぶら,さとう じゃがいも,バター,こむぎこ さとう,みずあめ,あぶら | たまねぎ,とうもろこし,にんじん,グリーンピース キャベツ,にんじん,ブロッコリー たまねぎ,にんじん,はくさい いちご | 673 kcal 2.6 g 805 kcal 3.2 g | クリスマス |