

12月 給食こんだて表

さどさん 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 めい 献立名	の飲み物 (はたらき)	赤色の仲間 <small>あかいろ なかま</small> (血や肉になる)	黄色の仲間 <small>きいろ なかま</small> (体温や力になる)	緑色の仲間 <small>みどりいろ なかま</small> (体の調子を整える)	エネルギー <small>えんぶん</small> 塩分	きょうしやく がっこう がくねん 給食のない学校・学年
				赤色の仲間 <small>あかいろ なかま</small> (血や肉になる)	黄色の仲間 <small>きいろ なかま</small> (体温や力になる)	緑色の仲間 <small>みどりいろ なかま</small> (体の調子を整える)	エネルギー <small>えんぶん</small> 塩分	
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	
		チャプチェ		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、だいず、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	
		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		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		ウインナー	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 飲食物 (はたらき)	あかいろ なかま 赤色の仲間 (う にく 血や肉になる)	きいろ なかま 黄色の仲間 (たいあん ちから 体温や力になる)	みどりいろ なかま 緑色の仲間 (かうた ちょうし ととの 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	
		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,グリーンピース	2.1 g	
		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	734 kcal	
		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	2.6 g	
9 日 (火)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		653 kcal	
		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	2.1 g	
		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,えのきたけ,だいこん	2.5 g	
10 日 (水)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		656 kcal	
		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	2.1 g	
		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	
		あげぎょうざ		ぶたにく,とりにく,だいず	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	1.8 g	
		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,えのきたけ,ねぎ,たけのこ	2.4 g	
12 日 (金)		●○● 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」を発表した日とされています。 さまざまなビタミンをとって風邪に負けない体を作しましょう。						
		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	
		メンチカツ		ぶたにく,とりにく,だいず	こむぎこ,パンこ,あぶら	たまねぎ,ごぼう	3.0 g	
		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	
		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	4.1 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)	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	きゅうしょく 給食のない学校・学年 がっこう がくねん
15 日 (月)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		664 kcal	
		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		1.7 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	784 kcal	
		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	2.1 g	
16 日 (火)		ごもくチャーハン (ごはん)	牛乳 (赤)		こめ,むぎ		615 kcal	
		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	2.3 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	745 kcal	
		ラーメンふうたんたんスープ		だいず,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	2.9 g	
●○○ げんえん こんだて 減塩献立 ●○○ まいつき にち げんえん ひ 毎月17日は減塩の日です。 ほんじつ げんえん 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。 すく えんぶん 少ない塩分でもおいしく た 食べられます。								
17 日 (水)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		611 kcal	
		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	1.8 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	739 kcal	
		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	2.3 g	
●○○ かないずみょうがっこう 金泉小学校リクエスト献立 ●○○ きゅうしょく にんき 給食で人気のメニューがそろっています。 お楽しみに！ たの								
18 日 (木)		わかめごはん	牛乳 (赤)	わかめ	こめ		638 kcal	
		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	2.4 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	757 kcal	
		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	3.1 g	
		りんご				りんご		
★★★ しょくいく ひ こんだて 食育の日の献立 ★★★ まいつき にち しょくいく ひ 毎月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。 しゅん しょくざい じばさんぶつ と い 旬の食材や地場産物を取り入れるようにしています。 だいこん さとし きょうどりようり ぶり大根は佐渡市の郷土料理です。 ふゆ 冬に美味しい鍋ものを と い 取り入れています。								
19 日 (金)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		661 kcal	
		わふうハンバーグ		ぶたにく,とりにく,だいず	さとう,かたくりこ	たまねぎ	2.4 g	
		ぶりだいこん		ぶり	さとう	だいこん,しょうが	798 kcal	
		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,えのきたけ,にんじん,ねぎ	3.0 g	

- ※ 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)	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 (ちにくになる)	きいろ なかま 黄色の仲間 (たいあん ちかうになる)	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)	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	
22 日 (月)	●○○ とうじ ひ こんだて 冬至の日献立 ●○○ 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 ^{た もの} をべるとよいといわれています。 給食 ^{きゅうしょく} では「だいこん」や「にんじん」、「なんきん（かぼちゃ）」 ^{つか} を使っています。								
		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		607 kcal	 冬至に食べる かぼちゃ料理 <small>(元、少年少女食生活指導書3020)</small>	
		サバのカレーやき		サバ	さとう		2.2 g		
		たくあんあえ		かつおぶし		もやし、きゅうり、にんじん、だいこん	721 kcal		
		かぼちゃのみそしる		とうふ、あぶらあげ、みそ		たまねぎ、だいこん、かぼちゃ、ねぎ	2.5 g		
23 日 (火)	●○○ こんだて クリスマス献立 ●○○ きゅうしょく ひとあしはや 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	牛乳 (赤)		こめ、バター	たまねぎ、とうもろこし、にんじん、グリーンピース	673 kcal		
		クリスピーチキン		とりにく、チーズ	ノンエッグマヨネーズ、パンこ、コーンフレーク		2.6 g		
		ブロッコリーサラダ			あぶら、さとう	キャベツ、にんじん、ブロッコリー	805 kcal		
		ふゆやさいのクリームスープ		ぎゅうにゅう	じゃがいも、バター、こむぎこ	たまねぎ、にんじん、はくさい	3.2 g		
		クリスマスカップデザート		だいず	さとう、みずあめ、あぶら	いちご			