

12月給食こんだて表



| 日 | 写真 しやしん 写真 | こんだて名 | 飲み物 | 赤色の仲間 あかいろ なかま (血や肉になる) | 黄色の仲間 きいろ なかま (体温や力になる) | 緑色の仲間 みどりいろ なかま (体の調子を整える) | エネルギー (kcal) | | 塩分 (g) | |
|----------|---|--------------------------------|-----|-------------------------------|-------------------------------|----------------------------------|---|-----|-----------|--|
| | | | | | | | きゅうしよく がっこう がくねん 給食のない学校・学年 | | | |
| 1 (月) |  | ごはん | 牛乳 | | こめ | | 小 | 646 | 2.5 | |
| | | 甘みそ肉じゃが あま にく | | ぶたにく,あつあげ,みそ | じゃがいも,あぶら,さとう | にんじん,たまねぎ,こんにゃく,さやいんげん | 中 | 785 | 3.4 | |
| | | チーズいりきりざい | | なっとう,のり,チーズ | ごま | たくあん,のぎわな,にんじん |  | | | |
| | | 豆腐のすまし汁 とうふ | | かまぼこ,とうふ | | しめじ,ながねぎ | | | | |
| | | ー | | ぎゅうにゅう | | | | | | |
| 2 (火) |  | ごはん | 牛乳 | | こめ | | 小 | 587 | 1.9 | |
| | | 佐渡産魚のバターしょうゆムニエル さ ど さん さかな | | ぶり | こむぎこ,あぶら,バター | | 中 | 705 | 2.5 | |
| | | 和風サラダ わふう | | あぶらあげ | あぶら,さとう | キャベツ,ブロッコリー,にんじん,コーン | | | | |
| | | わかめとじゃがいものみそ汁 | | わかめ,みそ | じゃがいも | ながねぎ | | | | |
| | | ー | | ぎゅうにゅう | | | | | | |
| 3 (水) |  | きな粉揚げパン こ あ | 牛乳 | きなこ | こめこパン,あぶら,さとう | | 小 | 612 | 2.4 | |
| | | オムレツ | | | | | 中 | 785 | 3.3 | |
| | | ごまドレッシングサラダ | | ツナ | ごま,あぶら | キャベツ,にんじん,コーン,レモン | | | | |
| | | ポトフ | | ウィンナー | じゃがいも | たまねぎ,にんじん,だいこん,ブロッコリー,にんにく | | | | |
| | | ー | | ぎゅうにゅう | | | | | | |
| 4 (木) | 『かみかみこんだて』・・・今日のかみかみこんだてです。一口30回をめやすによくかんで食べましょう。今日のかむ食材は、大豆、アーモンド、ごぼうです。 | | | | | | | | | |
| |  | ごはん | ジョア | | こめ | | 小 | 639 | 1.9 | |
| | | 鶏肉と大豆の甘みそがらめ とり にく だいず あま | | とりにく,だいず,みそ | かたくりこ,くるまふ,あぶら,さとう,ごま | しょうが,にんにく | 中 | 796 | 2.5 | |
| | | アーモンドあえ | | | さとう,アーモンド | こまつな,もやし,にんじん |  | | | |
| | | 根菜のみそ汁 こんさい しる | | みそ | さといも | ごぼう,にんじん,だいこん,ながねぎ | | | | |
| | | ー | | ジョア | | | | | | |
| 5 (金) | 『ラッキーにんじんデー』・・・毎月、カレーライスの日がラッキーにんじんデーです。今日は何型のにんじんが入っているかな？ | | | | | | | | | |
| |  | 麦ごはん むぎ | 牛乳 | | こめ,おしむぎ | | 小 | 742 | 2.7 | |
| | | 卵カレーライス たまご | | ぶたにく,うずらたまご,スキムミルク | じゃがいも,あぶら,カレールウ | たまねぎ,にんじん,グリーンピース,にんにく | 中 | 903 | 3.3 | |
| | | ひじきサラダ | | ひじき,ツナ | あぶら,さとう | もやし,にんじん,キャベツ |  | | | |
| | | フルーツポンチ | | | カクテルゼリー | もも,みかん,パイン | | | | |
| | | ー | | ぎゅうにゅう | | | | | | |

| 日 | 写真 | こんだて名 | 飲み物 | 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 (kcal) | | 塩分 (g) |
|-----------|----|---------------|-----|-----------------------|--------------------|------------------------------|-----------------|-----|-----------|
| | | | | | | | 小 | 中 | 大 |
| 8 (月) | | ごはん | 牛乳 | | こめ | | 小 | 625 | 2.2 |
| | | ハンバーグの黄金焼き | | ハンバーグ,チーズ | | にんじん,コーン | 中 | 751 | 2.7 |
| | | ブロッコリーのじゃこ炒め | | ちりめんじゃこ | あぶら | ブロッコリー,キャベツ,コーン | | | |
| | | 豆乳みそ鍋 | | あさり,とうふ,とりにく,みそ,とうにゅう | | はくさい,えのきたけ,ほうれんそう,にんじん,ながねぎ | | | |
| | | ー | | ぎゅうにゅう | | | | | |
| 9 (火) | | ごはん | 牛乳 | | こめ | | 小 | 622 | 2.4 |
| | | ちくわのお好み焼き | | ちくわ,あおのり,かつおぶし | マヨネーズ | | 中 | 764 | 3.2 |
| | | のり酢あえ | | ツナ,のり | | こまつな,キャベツ,にんじん | | | |
| | | キムチ豚汁 | | ぶたにく,みそ | じゃがいも | だいこん,にんじん,ごぼう,こんにゃく,ながねぎ,キムチ | | | |
| | | キウイフルーツ | | ぎゅうにゅう | | キウイフルーツ | | | |
| 10 (水) | | 米粉パン | 牛乳 | | こめこパン | | 小 | 567 | 2.8 |
| | | 豆腐のミートグラタン | | とうふ,ぶたにく,チーズ | あぶら | マッシュルーム,にんじん,たまねぎ,トマト | 中 | 715 | 3.7 |
| | | 春雨サラダ | | | はるさめ,ごま,さとう,ごまあぶら | もやし,きゅうり,コーン | | | |
| | | 野菜スープ | | とりにく | | たまねぎ,はくさい,こまつな | | | |
| | | りんごジャム | | ぎゅうにゅう | | りんご | | | |
| 11 (木) | | ごはん | 牛乳 | | こめ | | 小 | 613 | 2.0 |
| | | 厚揚げと豚肉の塩こうじ炒め | | ぶたにく,あつあげ | ごまあぶら,しおこうじ,かたくりこ | にんじん,キャベツ,しょうが | 中 | 735 | 2.6 |
| | | もやしの甘酢あえ | | | さとう,ごまあぶら | もやし,にんじん,きゅうり | | | |
| | | あさりと小松菜のスープ | | あさり,とうふ | | えのきたけ,こまつな,ながねぎ | | | |
| | | ー | | ぎゅうにゅう | | | | | |
| 12 (金) | | ごはん | 牛乳 | | こめ | | 小 | 661 | 1.9 |
| | | さばのカレーチーズ焼き | | さば,チーズ | さとう | しょうが | 中 | 798 | 2.6 |
| | | 根菜のきんぴら | | | あぶら,さとう,ごま,ごまあぶら | れんこん,ごぼう,こんにゃく,にんじん,さやいんげん | | | |
| | | 雪見汁 | | ぶたにく | しらたまだんご | だいこん,にんじん,ながねぎ,えのきたけ,こまつな | | | |
| | | ー | | ぎゅうにゅう | | | | | |

| 日 | 写真 | こんだて名 | 飲み物 | 赤色の仲間 | 黄色の仲間 | 緑色の仲間 | エネルギー | | |
|-----------|--|----------------|-----|-------------------|---------------------|-----------------------------------|--------|-----|-----|
| | | | | (血や肉になる) | (体温や力になる) | (体の調子を整える) | (kcal) | (g) | |
| | | | | 給食のない学校・学年 | | | | | |
| 15 (月) | | ごはん | 牛乳 | | こめ | | 小 | 627 | 2.6 |
| | | 豆腐のチリソース | | とりにく,とうふ | あぶら,さとう,かたくりこ,ごまあぶら | たまねぎ,ながねぎ,グリーンピース,しょうが,にんにく | 中 | 761 | 3.5 |
| | | のりナムル | | のり | ごま,さとう,ごまあぶら | もやし,にんじん,こまつな | | | |
| | | 中華コーン卵スープ | | たまご | かたくりこ | コーン,ながねぎ | | | |
| | | ー | | ぎゅうにゅう | | | | | |
| 16 (火) | 『減塩こんだて』・・・生活習慣病を予防するためには、減塩することが大切です。薬味ソースに酢を入れることで、塩分が少なくてもおいしく食べられます。 | | | | | | | | |
| | | ごはん | 牛乳 | | こめ | | 小 | 630 | 1.7 |
| | | 鶏肉の薬味ソース | | とりにく | かたくりこ,あぶら,さとう,ごまあぶら | ながねぎ,しょうが | 中 | 751 | 2.2 |
| | | 塩いそあえ | | のり | ごまあぶら | キャベツ,こまつな | | | |
| | | 豆腐と油揚げのみそ汁 | | とうふ,あぶらあげ,みそ | | しめじ,にんじん,さやいんげん | | | |
| ー | | ぎゅうにゅう | | | | | | | |
| 17 (水) | | スパゲッティ・ペペロンチーノ | 牛乳 | | スパゲッティ | | 小 | 693 | 3.0 |
| | | ペペロンチーノの具 | | ベーコン,いか,あさり | あぶら | にんじん,たまねぎ,ヒーマン,フロッコリー,コーン,にんにく | 中 | 841 | 3.8 |
| | | 肉だんごと白菜のスープ | | にくだんご | はるさめ | はくさい,にんじん,しいたけ | | | |
| | | たまご蒸しパン | | スキムミルク,たまご,ぎゅうにゅう | こむぎこ,さとう,あぶら | | | | |
| | | ー | | ぎゅうにゅう | | | | | |
| 18 (木) | | 麦ごはん | 牛乳 | | こめ,おしむぎ | | 小 | 631 | 2.3 |
| | | 焼肉丼 | | ぶたにく | あぶら,さとう | たまねぎ,こんにゃく,しいたけ,グリーンピース,しょうが,にんにく | 中 | 767 | 3.0 |
| | | おかかあえ | | かつおぶし | さとう | こまつな,キャベツ,もやし,にんじん | | | |
| | | 打ち豆汁 | | だいず,あぶらあげ,みそ | | だいこん,にんじん,えのきたけ,ながねぎ | | | |
| | | ー | | ぎゅうにゅう | | | | | |
| 19 (金) | 『食育の日こんだて』・・・佐渡の郷土料理を紹介します。今月は、「鶏汁」です。鶏汁は国仲地区の郷土料理です。 | | | | | | | | |
| | | ごはん | 牛乳 | | こめ | | 小 | 623 | 2.2 |
| | | 佐渡産魚のみそマヨネーズやき | | シイラ,みそ | マヨネーズ | | 中 | 752 | 2.7 |
| | | 切干大根の煮物 | | あぶらあげ | あぶら,さとう | きりぼしだいこん,にんじん,さやいんげん | | | |
| | | 鶏汁 | | とりにく,とうふ | | ごぼう,にんじん,こんにゃく,ながねぎ | | | |
| ー | | ぎゅうにゅう | | | | | | | |

| 日 | 写真 しゃしん | こんだて名 | 飲み物 | 赤色の仲間 あかいろ なかま (血や肉になる) | 黄色の仲間 きいろ なかま (体温や力になる) | 緑色の仲間 みどりいろ なかま (体の調子を整える) | エネルギー (kcal) | | 塩分 (g) |
|-----------|---|-------------|-----|--------------------------------|-------------------------------|----------------------------------|---|-----|------------------------|
| | | | | | | | | | きゅうしよく がっこう 給食のない学校・学年 |
| 22 (月) |  | ごはん | 牛乳 | | こめ | | 小 | 625 | 2.5 |
| | | コーンシュウマイ | | コーンシュウマイ | | 中 | 778 | 3.2 | |
| | | 野菜たっぷりチャプチェ | | ぶたにく | さとう,はるさめ,ごま,あぶら,ごまあぶら | にんじん,たまねぎ,こまつな |  | | |
| | | サンラータン | | ベーコン,とうふ,もずく,たまご | かたくりこ | にんじん,しめじ,ながねぎ | | | |
| | | ー | | ぎゅうにゅう | | | | | |
| 23 (火) | 『クリスマスこんだて』・・・2学期最後の給食はクリスマス献立です。クリスマスサラダは、もみの木をイメージしました。 | | | | | | | | |
| |  | ピラフ | 牛乳 | ウィンナー | こめ,あぶら,バター | たまねぎ,にんじん,コーン,にんにく | 小 | 666 | 2.3 |
| | | ハーブチキン | | とりにく | しおこうじ | にんにく | 中 | 794 | 3.0 |
| | | クリスマスサラダ | | | あぶら,さとう | ブロッコリー,カリフラワー,もやし,ピーマン |  | | |
| | | あったかクリームスープ | | とりにく,ぎゅうにゅう | じゃがいも,あぶら,こめこ | たまねぎ,にんじん,はくさい,コーン,しめじ | | | |
| | | クリスマスデザート | | ぎゅうにゅう | デザート | | | | |

※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。

体づくりのための食事

かぜをひかないためには、栄養バランスのよいものをしっかり食べることが大切です。
特に、体をあたため寒さに対する抵抗力を高める『たんぱく質』、免疫力を高める『ビタミンA』や、コラーゲンの合成に役立ち感染予防に効果のある『ビタミンC』が多い食べ物をしっかりとって、かぜに負けない体づくりをしましょう。



とうじ
冬至

12月22日

冬至は、1年のうちで、もっとも昼が短く、夜がもっとも長い日です。また、冬至をすぎると、これまで短くなっていた日が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられていました。

冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。かぼちゃを食べると、脳の血管の病気やかぜの予防になるといわれています。また、ゆず湯に入ると、かぜをひかないともいわれています。