

12月給食こんだて表

\* 太字 は、佐渡産の食材です。そのうち、 下線 は、小木・羽茂・赤泊産の食材です。



日 (曜)	種 類	しゃしん 写真	こんだて めい 献立名	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 塩分	給食の予定 (☆は給食なし)
★ 12月・1月のお米は、佐渡産コシヒカリの『無農薬・無化学肥料米』を使用します。★									
1 日 (月)	食		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		643 kcal	☆羽茂小 【学習発表会 振休】
	主		さばのカレー焼き		さば		たまねぎ,しょうが	2.5 g	
	副		みそごた煮		とりにく,みそ	さといも,あぶら,さとう	<u>だいこん</u> ,にんじん	770 kcal	
	汁		たぬき汁		とうふ,さつまあげ	かたくりこ	にんじん,こんにゃく,えのきたけ, <u>ねぎ</u>	3.0 g	
★ 食育の日『小木・羽茂・赤泊の食材を味わおう』： 今月の食育の日は、『小木産のみかん』です。									
2 日 (火)	食		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		667 kcal	小木産 
	主		照り焼きハンバーグ		ぶたにく,とりにく	さとう,かたくりこ	たまねぎ,ケチャップ,しょうが,にんにく	2.0 g	
	副		かぶの浅漬け				かぶ,キャベツ,きゅうり,にんじん	801 kcal	
	汁		豆乳みそ鍋		とりにく,とうふ,みそ,とうにゅう		<u>はくさい</u> ,にんじん,えのきたけ, <u>ねぎ</u> ,ほうれんそう	2.4 g	
3 日 (水)	食		米粉パン	牛乳 (赤)		こめこパン		621 kcal	
	主		オムレツのヴァンブランソース		たまご,ぎゅうにゅう	さとう,バター,こめこ	<u>ねぎ</u>	2.7 g	
	副		グリーンサラダ			あぶら	キャベツ,ブロッコリー,きゅうり,コーン	764 kcal	
	汁		マンハッタンクラムチャウダー		あさり,ベーコン	じゃがいも,あぶら	たまねぎ,にんじん,トマト	3.5 g	
4 日 (木)	食		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		729 kcal	小木産 
	主		とり肉とさつまいものあげがらめ		とりにく,だいず	かたくりこ, <u>さつまいも</u> ,あぶら,さとう	いんげん,しょうが	2.6 g	
	副		わかめの酢のもの		わかめ	さとう	きゅうり,みかん	870 kcal	
	汁		かきたま汁		たまご,とうふ,みそ		えのきたけ,こまつな, <u>ねぎ</u>	3.2 g	
5 日 (金)	食		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		712 kcal	
	主		すき焼き風煮		ぶたにく,とうふ	あぶら,さとう	しらたき,にんじん, <u>はくさい</u> ,えのきたけ, <u>ねぎ</u>	2.2 g	
	副		ごまネーズあえ			マヨネーズ,ごま	もやし,キャベツ,ほうれんそう,にんじん	855 kcal	
	汁		じゃがいもと油揚げのみそ汁		あぶらあげ,みそ	じゃがいも	<u>だいこん</u> ,ごぼう, <u>ねぎ</u>	2.7 g	

日 (曜)	種 類	しゃしん 写真	こんだて めい 献立名	飲み物 の (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)	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)	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 よてい 給食の予定 (☆は給食なし)
★ かみかみメニュー：毎月8日はかみかみメニューです。しっかりよくかんで食べましょう。									
8 日 (月)	食		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		671 kcal	
	主		うの花コロッケ		おから, ひじき	じゃがいも, さとう, こむぎこ, あぶら	にんじん, たまねぎ, ごぼう	2.7 g	
	副		くきわかめのきんぴら		くきわかめ, さつまあげ	あぶら, さとう	ごぼう, にんじん, こんにゃく	773 kcal	
	汁		とりだんごとキャベツのみそ汁		とりにく, みそ	さとう	キャベツ, にんじん, ほうれんそう, しいたけ, <u>ねぎ</u>	3.1 g	
	他		さつまいもチップス			さつまいも, さとう, あぶら			
9 日 (火)	食		白菜の肉みそ	牛乳 (赤)		こめ, おしむぎ		673 kcal	
	主		あんかけライス		ぶたにく, あつあげ, みそ	あぶら, さとう, ごまあぶら, かたくりこ	<u>ねぎ</u> , にんじん, しいたけ, たまねぎ, <u>はくさい</u> , チンゲンサイ	3.5 g	
	副		オータムポエムのサラダ			あぶら, さとう	オータムポエム, キャベツ, もやし, にんじん	811 kcal	
	汁		中華コーンスープ		たまご	かたくりこ	コーン, <u>ねぎ</u>	4.3 g	
10 日 (水)	食		レーズン米粉パン	牛乳 (赤)		こめこパン	ぶどう	601 kcal	
	主		さけとほうれん草のグラタン		さけ, きゅうにゅう, チーズ	マカロニ, あぶら, こめこ, パンこ	たまねぎ, ほうれんそう, しめじ	3.0 g	
	副		花野菜サラダ			ドレッシング	キャベツ, ブロッコリー, カリフラワー, にんじん	757 kcal	
	汁		大根のポトフ		とりにく	じゃがいも	<u>だいこん</u> , にんじん, たまねぎ, コーン	3.8 g	
11 日 (木)	食		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		631 kcal	
	主		とり天		とりにく	ごまあぶら, こむぎこ, あぶら	にんにく	2.0 g	
	副		おかかおひたし		かつおぶし		こまつな, もやし, にんじん	756 kcal	
	汁		うまうまみそ汁		あぶらあげ, こんぶ, みそ	じゃがいも	だいこん, にんじん, <u>ねぎ</u>	2.5 g	
12 日 (金)	食		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		624 kcal	☆小木小2年 【調理実習】
	主		あかうおのレモンペッパー焼き		あかうお	あぶら	レモン, にんにく	2.2 g	
	副		青菜の納豆あえ		なっとう	さとう	キャベツ, ほうれんそう, にんじん	744 kcal	
	汁		雪見汁		ぶたにく	しらたま	にんじん, えのきたけ, <u>ねぎ</u> , こまつな, <u>だいこん</u>	2.6 g	
	他		くだもの				くだもの		



※ 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)	種 類	しゃしん 写真	こんだて めい 献立名	の 飲み物	赤色の仲間	黄色の仲間	緑色の仲間	エネルギー	給食の予定
				(はたらき)	あかいろ なかま ちにく (血や肉になる)	きいろ なかま たいおん ちから (体温や力になる)	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)	えんぷん 塩分	きゅうしょく よてい (☆は給食なし)
15 日 (月)	食		ツナ玉	牛乳		こめ,おしむぎ		622 kcal	
	主		【麦ごはん】						
	副		そばろ丼		ツナ,たまご	あぶら,さとう	えだまめ,しょうが	2.6 g	
	汁		アーモンドあえ			アーモンド,さとう	ほうれんそう,キャベツ,にんじん	751 kcal	
16 日 (火)	食		ごはん	牛乳		こめ		651 kcal	南佐渡産 
	主		ぶりカツ		ぶり	こむぎこ,あぶら,さとう		2.2 g	
	副		大根の煮あえ		だいず	さとう	だいこん,にんじん,ごぼう,こんにゃく,いんげん	785 kcal	
	汁		わかめのみそ汁		わかめ,とうふ,みそ	じゃがいも	しめじ,ねぎ	3.1 g	
17 日 (水)	食		うずら	牛乳		こめ,おしむぎ		727 kcal	
	主		【麦ごはん】						
	副		カレーライス		とりにく,うずらたまご,ぎゅうにゅう	じゃがいも,あぶら,ルウ	たまねぎ,にんじん,グリーンピース,ケチャップ	3.1 g	
	汁		ひじきのマリネ		ひじき,ハム	あぶら,さとう	にんじん,キャベツ	879 kcal	
18 日 (木)	食		ごはん	牛乳		こめ		607 kcal	南佐渡産 
	主		とり肉のごまみそ焼き		とりにく,みそ	さとう,ごま	しょうが	2.0 g	
	副		白菜のレモンドレッシングサラダ		ツナ	あぶら,さとう	はくさい,きゅうり,コーン,レモン	722 kcal	
	汁		たら汁		たら,とうふ,みそ		だいこん,にんじん,こんにゃく,ねぎ	2.5 g	
19 日 (金)	食		ごはん	牛乳		こめ		588 kcal	赤泊産 
	主		えびシュウマイ		えび,たら,ぶたにく	さとう,こむぎこ	たまねぎ	3.9 g	
	副		大豆もやしのナムル			さとう,ごまあぶら,ごま	こまつな,もやし,コーン,にんじん	699 kcal	
	汁		もずくの中華スープ		もずく,たまご		チンゲンサイ,たまねぎ,にんじん,きくらげ	4.7 g	

日 (曜)	種 類	しゃしん 写真	こんだて めい 献立名	飲み物 の (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)	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)	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)	エネルギー えんぶん 塩分	給食の予定 きゅうしょく よてい (☆は給食なし)	
				★ 冬至メニュー：今日は、『冬至』です。かぼちゃやゆずで体を温めてかぜをひかない丈夫な体を作りましょう。						
22 日 (月)	食		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		671 kcal		
	主		れんこんメンチカツ		ぶたにく,とりにく	さとう,こむぎこ,あぶら	れんこん,たまねぎ,ごぼう,にんじん	2.3 g		
	副		ゆずの香あえ		かつおぶし	さとう	キャベツ,こまつな,にんじん,ゆず	800 kcal		
	汁		かぼちゃほうとう		とりにく,あぶらあげ,みそ	ほうとう	かぼちゃ, <u>はくさい</u> ,にんじん,ごぼう, <u>ねぎ</u>	2.7 g		
	他		ソース							
★ クリスマスメニュー：2学期最後の給食はクリスマスメニューです。特別にクリスマスケーキが登場します。										
23 日 (火)	食		ふわふわ デミオムライス	【チキンライス】	牛乳 (赤)	とりにく	こめ,あぶら	にんじん,たまねぎ,ケチャップ	696 kcal	 ★2学期 給食最終日
	主			【スクランブルエッグ】		たまご,ほたて	あぶら,さとう		3.0 g	
	汁			【デミソース】		ぶたにく	あぶら,ルウ	たまねぎ,しめじ,ケチャップ,にんにく	833 kcal	
	副		クリスマスサラダ				ドレッシング	キャベツ,ブロッコリー,カリフラワー,にんじん	3.8 g	
	他		サンタさんのいちごケーキ			ぎゅうにゅう,たまご	さとう,こむぎこ	いちご		

☆12月の栄養価(平均値／基準値)【エネルギー】小:655 kcal / 658 kcal 中:786 kcal / 830 kcal 【塩分】小:2.6 g / 1.9g 中:3.2 g / 2.5 g

★献立の種類:【食】…主食 【主】…主菜(主なおかず) 【副】…副菜(補うおかず) 【汁】…汁もの 【他】…その他(デザートなど)