



# 12月の献立予定表



新発田市学校給食七葉共同調理場

日	曜	こんだて			おもな使用食品						エネルギー (kcal)		
		主食	のみのもの	おかず	あか おもに体を作る	みどり おもに体の調子をととのえる	きいろ おもに熱や力になる	たんぱく質	カルシウム	カロテン	ビタミンCなど	炭水化物	脂質
1	金	ごはん	牛乳	チーズ納豆 大根サラダ とりごぼう汁 みかんクレープ	納豆 とり肉 豆腐	牛乳 チーズ わかめ	小松菜 にんじん コーン	だいこん ごぼう はくさい わぎ しめじ きゅうり	米 じゃがいも	油 砂糖 ごま	688 848	加治川小学校	
4	月	わかめごはん	牛乳	きびなごフライ かぶのサラダ おでん	きびなご ハム いか ちくわ たまご	牛乳 こんぶ わかめ	にんじん	かぶ きゅうり きゃべつ だいこん こんにゃく	米 さといも	油 砂糖	655 798		
5	火	ごはん	牛乳	ぶた肉のごまみそいため めかぶあえ たぬき汁 チーズ	ぶた肉 さつまあげ あぶらあげ	牛乳 めかぶ チーズ	にんじん	もやしこんにゃくしょうが たまねぎ きゃべつ わぎ だいこん えのき	米	油 砂糖 ごま	688 850		
6	水	食パン 奮谷りんごジャム	牛乳	タンダーラ 花野菜サラダ さつまいものミルクスープ	たら とり肉 白いんげん豆	牛乳 生クリーム	にんじん コーン ブロッコリー	カリフラワー しめじ りんご たまねぎ パセリ	食パン さつまいも	バター 砂糖	622 821		
7	木	ごはん	ジョア	ユーリーチー きりぼだいこん ちゅうか 切干大根の中華サラダ 八宝菜	とり肉 ぶた肉 たまご いか えび	ジョア	にんじん ほうれん草	ねぎ はくさい たまねぎ チンゲン菜 切干大根 きくらげ	米	油 砂糖	672 856		
8	金	ごはん	牛乳	さけの塩焼き まわかめのきんぴら 肉じゃが ヨーグルト	さけ ぶた肉 さつまあげ	牛乳 まわかめ	にんじん いんげん	こんにゃく しょうが しいたけ たまねぎ	米 じゃがいも	油 砂糖 ごま	667 777	七葉小学校 6年なし	
11	月	バターライス	牛乳	しろみさかな 奮谷りんごソースがけ 白身魚の奮谷りんごソースがけ ブロッコリーサラダ たまごスープ かぼちゃプリン	白身魚 たまご ベーコン 豆乳	牛乳	にんじん パセリ ブロッコリー ほうれん草 かぼちゃ	きゃべつ たまねぎ かぶ	米	油 砂糖	676 836		
12	火	ごはん	牛乳	たまごやき ひじきの煮物 厚揚げのみそ汁 ヨーグルト	たまご 大豆 あつあげ	牛乳 ひじき	にんじん ほうれん草	れんこんこんにゃく しいたけ ごぼう だいこん わぎ	米 じゃがいも	砂糖 油	621 756	加治川小学校 5年2組	
13	水	中華めん	牛乳	アーモンド入り大学芋 ヤーコンの中華あえ みそラーメンスープ	ぶた肉	牛乳	にんじん コーン	ヤーコン きゃべつ メンマ はくさい わぎ	米	油 砂糖 アーモンド	692 851	加治川小学校 5年1組	
14	木	麦ごはん	牛乳	ポークカレー 大豆と小松菜のサラダ みかん	ぶた肉 大豆	牛乳 スキムミルク	にんじん 小松菜	にんにく しょうが きゃべつ たまねぎ みかん	米 じゃがいも	バター 砂糖 アーモンド	722 893		
15	金	ごはん	牛乳	いわしのオレンジ煮 れんこんのきんぴら 白菜のみそ汁 中学校のみ野菜マフィン	いわし さつまあげ 豆腐	牛乳	にんじん いんげん	れんこん たけのこ えのき わぎ はくさい	米 さといも	油 砂糖 ごま	604 811	加治川小学校 4年生	
18	月	ごはん	牛乳	和風ハンバーグ さといもサラダ きのこ汁	とり肉 ぶた肉 ツナ 豆腐	牛乳	にんじん コーン	きゅうり しめじ なめこ きゃべつ えのき わぎ こんにゃく	米 さといも	油 砂糖	669 826		
19	火	ごはん 食育の日	牛乳	さばのみそ煮 白菜の昆布づけ 小煮物	さば とり肉 かまぼこ	牛乳 こんぶ	にんじん きぬさや	きゅうり はくさい きぬさや しいたけ	米 さといも	砂糖 ごま	630 789	毎月19日は 食育の日	
20	水	キャロットパン クリスマス献	牛乳	オムレツのトマトソース れんこんの磯マヨサラダ かぼちゃのシチュー	ぶた肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳 海そう のり	にんじん コーン トマト かぼちゃ	マッシュルーム れんこん トマト しめじ たまねぎ きゃべつ	パン	油 マヨネーズ	710 879	小学校 給食最終日	
21	木	ごはん	牛乳	ぶた肉の黒酢いため もやしのあえもの 春雨スープ	ぶた肉 なると 豆腐	牛乳	いんげん にんじん コーン	たけのこ もやし もやし たまねぎ わぎ えのき	米	油 砂糖 アーモンド	- 807	加治川中学校 給食最終日	
22	金	ごはん 冬至献立	牛乳	かぼちゃのそぼろあんかけ 寒天サラダ 大根と豆腐のみそ汁 きんかん	ぶた肉 豆腐	牛乳	いんげん かぼちゃ	しょうが れんこん きんかん きゃべつ だいこん はくさい わぎ	米	油 砂糖 ごま	- 810		
25	月	ツナピラフ	牛乳	ジャーマンポテト シーフードサラダ 洋風かきたまスープ	ツナ いか ウィンナー たまご とり肉 まわかめ	牛乳 チーズ	いんげん にんじん ほうれん草	たまねぎ きゃべつ だいこん にんにく	米 じゃがいも	オリーブ油 油 ごま	- 851	七葉中学校 給食最終日	

☆給食最終日にはクリスマスデザートがきます。お楽しみに☆

### \* 給食最終日 \*

12月20日 (水) 七葉小学校 加治川小学校  
 12月21日 (木) 加治川中学校  
 12月25日 (金) 七葉中学校



で かせを  
予防しよう!

人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。ですからかぜを予防するためには、日ごろから免疫力や抵抗力をアップする生活を心がけなければなりません。そのために重要なのが1日3食、栄養バランスのよい食事をしっかり食べること、適度な運動をすること、そして十分な睡眠をとって休養することです。この3つがしっかりとれていれば、健康な体を保つことができます。また、免疫力アップには「笑うこと」も効果があるといわれています。毎日楽しく笑顔で過ごし、かぜに負けない丈夫な体をつくりましょう!

\* 太字は新発田市産のものを示します。  
 \* 物価の変動や気候等により、献立が変更になることがあります。

