

12月 こんだてざいりょうひょう

新発田市立菅谷小学校
平成29年12月

	月	火	水	木	金
献立					1日 624 kcal ぶたどん (むぎごはん) たくあんあえ はくさいのごまみそしる ぎゅうにゅう
	黄	ねつ ちから しょくひん 熱や力になる食品			
	赤	からだ つく しょくひん 体を作る食品			
緑	からだ ちょうし ととの しょくひん 体の調子を整える食品				
献立	4日 617 kcal コンソメライス とうふハンバーグ ケチャップソース フルーツサラダ ポトフ ぎゅうにゅう	5日 680 kcal みそラーメン (ゆでちゅうかめん) わかさぎフリッター (2はん) ヤーコンのちゅうかあえ ぎゅうにゅう	6日 609 kcal ごはん さけのしおやき くきわかめのきんぴら かぼちゃのにくじゃがふう ぎゅうにゅう	7日 640 kcal ごはん しろみさかなのりんごソース ごまずあえ ちくぜんに ぎゅうにゅう	8日 623 kcal キムタクチャーハン (むぎごはん) もやしちゅうかあえ えびボールスープ ぎゅうにゅう/ルレクチャルト
	黄	こめ あぶら パンこ さんおんとう こめあぶら じゃがいも			
	赤	ぎゅうにゅう とうふ おから とりにく ウィナー			
緑	パセリ たまねぎ にんじん なつみかん パイン きゅうり キャベツ セロリ しめじ はくさい				
献立	11日 601 kcal コーンピラフ とりにくのマーマレードやき かいそうサラダ ミネストローネ ぎゅうにゅう	12日 694 kcal しょくパン/じばさんりんごジャム ほうれんそうオムレツ ポテトソテー クラムチャウダー ぎゅうにゅう	13日 668 kcal ごはん あまエビのからあげ あおりのあじ アーモンドあえ かきたまみそしる ぎゅうにゅう	14日 648 kcal はっほうさいどん (むぎごはん) ヤーコンのツナあえ ぎゅうにゅう ハスカップゼリー	15日 709 kcal ごはん さばのみそに きりざい こにもの 食育の日 ぎゅうにゅう こんだて
	黄	こめ だいすあぶら ごま さんおんとう こまあぶら オリーブオイル			
	赤	ぎゅうにゅう とりにく とさかのり わかめ くきわかめ パーコン しろいんげんまめ			
緑	コーン たまねぎ にんじん グリンピース もやし はくさい にんにく セロリ トマト				
献立	18日 605 kcal たまねぎそぼろどん (むぎごはん) はくさいのこんぶづけ みそけんちんじる ぎゅうにゅう	19日 690 kcal カレーなんばんうどん (ゆでうどん) とりにくのからあげ のりすあえ ジョア (ハチミツあじ) /みかん	20日 714 kcal キラキラハヤシライス (むぎごはん) ほうれんそうのソテー ぎゅうにゅう クリスマスセレクトデザート		
	黄	こめ むぎ こめあぶら さんおんとう こま こまあぶら じゃがいも			
	赤	ぎゅうにゅう とりにく だいす こんぶ もめんどうふ あやめみそ			
緑	しょうが たまねぎ えだまめ はくさい ほうれんそう にんじん ごぼう だいこん こんにやく ながねぎ				

こんだてしょうかい 今月の献立紹介

12月15日(金)
食育の日こんだて

毎月19日は「食育の日」です。寒い冬が来て、こにもの季節がやって来ました。こにものにはさといもが欠かせません。さといもは親芋から子芋、子芋から孫芋と増えていく様子から縁起の良い食べものとされてきました。今年も年末となりました。家族が集まる行事にこにものを食べて年越しをしましょう。

12月19日(火)
1年生リクエストこんだて

小学校で初めてのリクエストこんだてです。どんなリクエストが夢いかなと聞いていたら、「のりすあえ」や「ひじきの炒め煮」もリクエストされていました。今回は寒い季節にぴったりのカレー南蛮うどんをメインにしてリクエストのあったのりすあえも登場します。楽しみにしてください。

12月20日(水)

クリスマスこんだて&2学期給食最終日

クリスマスなので給食からのプレゼントとしてセレクトデザートにしました。3種類のクリスマスデザートから好きなデザートを選んでいただきました。「キラキラハヤシライス」はにんじんを量型にくりぬいてクリスマスの楽しい雰囲気を出すようにします。楽しみにしてください。

※郷土料理・地場産物は太字になっています。
※都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。