

12月献立表

新発田市立豊浦中学校
平成29年12月

月	火	水	木	金
<p>インフルエンザ・感染性胃腸炎 予防のためにこまめな手洗いを！</p> <p>家に帰ったとき 遊んだ後 トイレの後 掃除の後 食事の前</p>	<p>22日(金)は冬至</p> <p>冬至とは太陽の南中高度が1年で最も低くなる日です。最も昼が短く、夜が長くなります。昔から冬至に「ん」のつく食べ物を食べると運がつくといわれ、かぼちゃ(なんきん)などを食べる風習があります。また、「冬至に湯治する」と良いといふことで、ゆずを浮かべたゆず湯に入ります。</p>		<p>気持ちよく新年を迎えるための冬休みの過ごし方</p> <p>規則正しい生活を心がけ、 バランスのよい朝ごはんを食べましょう！</p>	

<p>クリスマスセレクトデザートについて</p> <p>今年のクリスマスデザートは3種類のデザートから自分の好きなものを選択する「セレクトデザート」です。ストロベリーケーキ、チョコレートケーキ、いちごクランベリーゼリーの中から選んだものが21日の給食に出ます。お楽しみに！</p>		<p>1日 877 kcal</p> <p>ごはん 豚肉のごまみそ炒め ヤーコンの磯マヨ和え あさりのみそ汁 牛乳</p>	
黄	<p>米 米ぬか油 三温糖 片栗粉 ごま マヨネーズ</p>	赤	<p>牛乳 豚肉 みそ 青のり あさり 豆腐</p>
緑	<p>しょうが にんにく 玉ねぎ ヤーコン キャベツ コーン にんじん 大根 えのきだけ</p>		

献立	4日 815 kcal ごはん 鶏肉とじゃが芋の赤ワイン煮 のり酢和え 根菜のみそ汁 牛乳	5日 889 kcal パイオニアポークの豚丼 オースタムボエムのごまみそ汁 新発田麩のごまみそ汁 牛乳	6日 882 kcal ごはん ねぎだれザンギ キャベツとコーンのサラダ いもちスープ ハスカップゼリー/牛乳	7日 974 kcal ごまバーガーパン てりやきハンバーグ コールスローサラダ クラムチャウダー 牛乳	8日 857 kcal ごはん 鮭の塩焼き きりざい じゃが芋とかぼちゃのそぼろ煮 牛乳
黄	米 米油 三温糖 片栗粉 里芋	米 麦 三温糖 じゃが芋 新発田麩 ごま	米 片栗粉 米油 三温糖 オリーブ油 ごま油	ごまパン 三温糖 片栗粉 マヨネーズ じゃが芋 バター	米 ごま じゃが芋 三温糖 片栗粉
赤	牛乳 鶏肉 ツナのり 豆腐 大豆 みそ	豚肉 牛乳 ちりめんじゃこ みそ	牛乳 鶏肉 豚肉 かまぼこ	牛乳 ハム あさり 牛乳 ベーコン 白いんげん豆	牛乳 鮭 納豆 鶏肉 生揚げ
緑	にんにく キャベツ にんじん ほうれん草 大根 ごぼう ねぎ	ねぎ ごぼう しょうが オースタムボエム キャベツ にんじん 白菜 椎茸 大根	ねぎ しょうが キャベツ ブロッコリー コーン にんじん 白菜 きくらげ	しょうが キャベツ きゅうり コーン にんじん 玉ねぎ ブロッコリー	たくあん 野沢菜 小松菜 にんじん しょうが 玉ねぎ かぼちゃ いんげん

献立	11日 846 kcal 冬野菜カレー 海藻サラダ みかん 牛乳	12日 896 kcal ごはん 鶏肉と大豆のチリソース 春雨サラダ ワンタンスープ 牛乳	13日 894 kcal 豆わかめごはん 玉子焼き ポテトサラダ 大根のオイスター煮 牛乳	14日 823 kcal みそラーメン アーモンド入り大学芋 ヤーコンの中華和え 牛乳	15日 712 kcal ごはん 鶏の照り焼き 磯香和え 呉汁 牛乳
黄	米 麦 バター 里芋 ごま油 ごま	米 米油 三温糖 片栗粉 ごま油 春雨 ごま ワンタン皮	米 三温糖 じゃが芋 マヨネーズ 米油	ゆで中華めん 米油 ごま油 さつまいも 水飴 三温糖 黒砂糖 アーモンド	米 ごま じゃが芋
赤	豚肉 脱脂粉乳 牛乳 海藻ミックス	牛乳 鶏肉 大豆 豚肉 なると	わかめ 大豆 牛乳 卵 豚肉 あさり 生揚げ	豚肉 みそ 牛乳	牛乳 鶏肉 のり 油揚げ 大豆 みそ
緑	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん エリンギ れんこん キャベツ きゅうり コーン みかん	にんにく 玉ねぎ きくらげ きゅうり にんじん もやし メンマ ほうれん草 ねぎ 椎茸	にんじん きゅうり コーン にんにく しょうが 大根 玉ねぎ きくらげ	しょうが にんにく キャベツ にんじん 玉ねぎ もやし ねぎ 椎茸 コーン ヤーコン ちんげん菜	にんじん 小松菜 キャベツ 大根 えのき茸 白菜 ねぎ

献立	18日 828 kcal コーンピラフ 豆腐ハンバーグ ひじきのマリネ 野菜たっぷりポトフ 牛乳	19日 829 kcal ごはん さばのみそ煮 昆布和え 冬の小煮物 牛乳 食育献立	20日 887 kcal タレカツ丼(カツ2枚) れんこんのごまネーズサラダ かきたま汁 牛乳	21日 889 kcal アップルパン 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーツナサラダ ミネストローネ セレクトデザート クリスマス献立	
黄	米 三温糖 米油 じゃが芋	米 さといも	米 米油 三温糖 マヨネーズ ごま じゃが芋	アップルパン 米油 三温糖 じゃが芋 オリーブ油 マカロニ	熱や力になる食品
赤	牛乳 豆腐 ひじき ハム 豚肉 ウィンナー	牛乳 さば 塩昆布 鶏肉 ほたて かまぼこ	牛乳 豚肉 豆腐 卵 みそ	牛乳 鶏肉 ツナ 大豆 ウィンナー	体を作る食品
緑	にんじん キャベツ きゅうり にんにく 大根 玉ねぎ ブロッコリー	白菜 にんじん きゅうり しょうが ごぼう 椎茸 れんこん 絹さや 長もやし	れんこん にんじん コーン キャベツ えのき茸 いら ねぎ	りんご ブロッコリー キャベツ コーン にんじん 玉ねぎ セロリ にんにく トマト	体の調子を整える食品

※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。