





















# 12月 献立予定表

2017. 12 新発田市学校給食北共同調理場

	月	火	水	木	金	
献立 赤 黄 緑 エネルギー	<p><b>***お知らせ***</b></p> <p><b>1. 12月の地場産物</b> 米・豆腐・厚揚げ・やき豆腐・さつまいも・ 長ねぎ・キャベツ・ごぼう・大根・ にんじん・ヤーコン・里芋・白菜・ えのきたけ・あやめみそ・りんごジャム</p> 			<p><b>日付 学校の給食予定</b></p> <p><b>配膳図と献立名</b>  キャベツのツナあえ </p> <p><b>太字は郷土料理と地場産物です。</b></p> <p>きのこのドリア おやつ昆布 (チキンライス)</p>		
	<p><b>2. 小・中学校のエネルギー基準値</b> 小学校中学年の基準：640kcal 中学校の基準：820kcal</p> 			<p><b>体をつくる食品</b> とり肉・ベーコン・白いんげん豆ペースト・スキムミルク・チーズ・ツナ・牛乳・昆布</p> <p><b>熱や力になる食品</b> 米・バター・砂糖・大豆油</p> <p><b>体の調子を整える食品</b> コーン・グリーンピース・にんじん・たまねぎ・ぶなしめじ・エリンギ・パセリ・ほうれん草・キャベツ</p> <p>小学校のエネルギー 中学校のエネルギー</p>		
	624 kcal		771 kcal			
	4		5		6	
	7		8			
献立 赤 黄 緑 エネルギー	<p><b>アーモンドあえ</b>  <b>ハンバーグのおろしソースがけ</b></p> <p>ごはん 白菜のみそ汁</p>		<p><b>春雨サラダ</b>  <b>えびシューマイ (2個)</b></p> <p>ごはん 豆腐の中華煮</p>		<p><b>カレーおから</b>  <b>わかさぎフリッター (小2個 中3個)</b></p> <p>なめし さつまい</p>	
	豆腐・とり肉・おから・油揚げ・牛乳		えび・たら・ほたて・ロースハム・ぶた肉・豆腐・牛乳		わかさぎ・おきあみ・ぶた肉・おから・とり肉・豆腐・牛乳・かつおぶし・アオサ	
	米・砂糖・アーモンド・じゃがいも・パン粉・油		米・春雨・ごま油・砂糖・でんぷん・パン粉・小麦粉・ごま・油		米・油・砂糖・さつまいも・小麦粉・米粉・でんぷん・大豆油	
	たまねぎ・大根・ほうれん草・にんじん・キャベツ・白菜・えのきたけ・しょうが		にんじん・キャベツ・しょうが・にんにく・たけのこ・白菜・長ねぎ・チンゲンサイ・たまねぎ		にんじん・たまねぎ・ほうれん草・ごぼう・大根・長ねぎ・青菜・こんにやく	
	614 kcal   744 kcal		618 kcal   785 kcal		619 kcal   771 kcal	
献立 赤 黄 緑 エネルギー	<p><b>花野菜サラダ</b>  <b>ほうれん草オムレツ</b></p> <p>食パン クラムチャウダー</p>		<p><b>五目きんぴら</b>  <b>さけの塩焼き</b></p> <p>ごはん すき焼き風煮</p>		<p><b>菅谷りんごのジャム</b> </p>	
	たまご・ベーコン・あさり・白いんげん豆ペースト・スキムミルク・牛乳		鮭・ちくわ・ぶた肉・やき豆腐・牛乳		たまご・ベーコン・あさり・白いんげん豆ペースト・スキムミルク・牛乳	
	小麦粉・オリーブ油・砂糖・バター・じゃがいも・りんごジャム		米・ごま油・砂糖・ごま・油		小麦粉・オリーブ油・砂糖・バター・じゃがいも・りんごジャム	
	ほうれん草・ブロッコリー・カリフラワー・キャベツ・にんじん・たまねぎ・ぶなしめじ・パセリ		ごぼう・にんじん・れんこん・えのきたけ・白菜・長ねぎ・ほうれん草・こんにやく		ほうれん草・ブロッコリー・カリフラワー・キャベツ・にんじん・たまねぎ・ぶなしめじ・パセリ	
	707 kcal   918 kcal		635 kcal   777 kcal		707 kcal   918 kcal	
献立 赤 黄 緑 エネルギー	<p><b>クレープ</b>  <b>海そうサラダ</b></p> <p>たれかつ (2個)</p> <p>ごはん コーンスープ</p>		<p><b>きりざい</b>  <b>いわしのオレンジ煮</b></p> <p>ごはん おでん</p>		<p><b>ピーズサラダ</b>  <b>みかん</b></p> <p>冬野菜カレー (麦ごはん)</p>	
	ぶた肉・海藻ミックス・ベーコン・牛乳・たまご		納豆・いわし・昆布・がんもどき・ちくわ・うずらたまご・牛乳		大豆・ぶた肉・スキムミルク・牛乳	
	米・油・砂糖・ごま油・パン粉・小麦粉・マーガリン・チョコレート		米・里芋・こんにやく・砂糖		米・麦・オリーブ油・バター・里芋	
	きゅうり・キャベツ・にんじん・たまねぎ・干しいたけ・メンマ・コーン・クリームコーン・チンゲンサイ		オレンジ・たくあん・こまつな・にんじん・大根		きゅうり・キャベツ・にんじん・えだまめ・にんにく・たまねぎ・エリンギ・れんこん・みかん・りんご	
	652 kcal   790 kcal		667 kcal   814 kcal		671 kcal   783 kcal	
献立 赤 黄 緑 エネルギー	<p><b>ヤーコンの中華サラダ</b>  <b>はるまき</b></p> <p>ゆで中華めん みそラーメン スープ</p>		<p><b>おひたし</b>  <b>ぶた肉のいためもの</b></p> <p>ごはん かきたま汁</p>		<p><b>11 ☆ニホリクエスト献立☆</b></p>	
	ぶた肉・牛乳		ぶた肉・厚揚げ・たまご・わかめ・牛乳		11 ☆ニホリクエスト献立☆	
	はるさめ・米粉・小麦粉・油・ごま油・砂糖		米・油・砂糖・でんぷん・じゃがいも		11 ☆ニホリクエスト献立☆	
	たまねぎ・もやし・しょうが・ヤーコン・チンゲンサイ・キャベツ・にんじん・にんにく・メンマ・もやし・白菜・長ねぎ		しょうが・にんにく・たまねぎ・ピーマン・にんじん・りんご・ほうれん草・もやし・えのきたけ		11 ☆ニホリクエスト献立☆	
	684 kcal   838 kcal		616 kcal   756 kcal		652 kcal   790 kcal	
献立 赤 黄 緑 エネルギー	<p><b>18 ☆食育の日献立☆</b></p> <p><b>昆布あえ</b>  <b>さばのみそ煮</b></p> <p>ごはん こにもん</p>		<p><b>19 外小最終日</b></p> <p><b>★セレクトデザート</b></p> <p><b>ブロッコリーサラダ</b>  <b>とり肉のマーマレード焼き</b></p> <p>コーンピラフ ミネストローネ</p>		<p><b>20 二小、東小最終日</b></p> <p><b>そくせきづけ</b>  <b>メンチカツソース</b></p> <p>冬野菜の ごまみそ汁</p>	
	さば・塩昆布・とり肉・ほたて・かまぼこ・牛乳		とり肉・ベーコン・あさり・白いんげん豆・牛乳		ぶた肉・とり肉・厚揚げ・牛乳	
	米・里芋・砂糖		米・油・砂糖・大豆油・マーマレード		米・油・里芋・ごま・パン粉・小麦粉・でんぷん・砂糖	
	しょうが・にんじん・キャベツ・きゅうり・干しいたけ・ごぼう・れんこん・たけのこ・さやえんどう・こんにやく		しょうが・にんにく・コーン・グリーンピース・ブロッコリー・キャベツ・にんじん・セロリ・たまねぎ・トマト・パセリ		キャベツ・きゅうり・にんじん・大根・白菜・長ねぎ・こんにやく	
	628 kcal   751 kcal		688 kcal   799 kcal		692 kcal   798 kcal	
献立 赤 黄 緑 エネルギー	<p><b>21 本中最終日</b></p> <p><b>フルーツサラダ</b>  <b>チリコンカン</b></p> <p>せわりコッペパン コンソメ スープ</p>		<p><b>22 一中最終日</b></p> <p><b>のりナッツあえ</b>  <b>たまごやき</b></p> <p>かぼちゃの わかめごはん 肉じゃが風</p>		<p><b>21 本中最終日</b></p>	
	ぶた肉・大豆・チーズ・ベーコン・牛乳・スキムミルク		わかめ・たまご・のり・ぶた肉・厚揚げ・牛乳		21 本中最終日	
	小麦粉・油・パン粉・じゃがいも		米・アーモンド・油・砂糖		21 本中最終日	
	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・トマト・みかん・パイナップル・きゅうり・キャベツ・セロリ・パセリ		ほうれん草・にんじん・キャベツ・たまねぎ・干しいたけ・かぼちゃ・さやえんどう・こんにやく		21 本中最終日	
	- kcal   770 kcal		- kcal   862 kcal		- kcal   770 kcal	

19日のセレクトデザートの配合は



ふゆ やす      しょく せい かつ

## 冬休みの食生活

食べすぎや夜食のとりすぎ、不規則な食生活に気をつけよう

\* 献立は都合により、変更となる場合がありますのでご了承ください。  
\* アレルギーをお持ちのお子さんは献立内容表でご確認ください。