



12月の献立予定表



新発田市学校給食紫雲寺共同調理場

日	曜	こんだて			おもな使用食品						エネルギー 上段：小学校 下段：中学校
		主食	のみの	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	イワシの梅煮 チーズ入りきりざい かき玉汁	イワシ ひきわり納豆 とうふ たまご	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草	うめ たくあん はくさい だいこん たまねぎ	米 さとう じゃがいも かたくり粉	ごま	711 kcal 864 kcal
4	月	ごはん	牛乳	はるまき 中華風はりはりづけ キムチチゲ	ぶたにく するめ あさり とうふ	牛乳	にんじん	切干大根 きゅうり はくさい たけのこ きくらげ ねぎ	米 さとう かたくり粉	米油 ごま油	676 kcal 849 kcal
5	火	冬野菜カレー (麦ごはん)	牛乳	海そうサラダ すがたに 菅谷りんご	ぶたにく	牛乳 海そう 粉チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり コーン しょうが にんにく たまねぎ エリンギ ごぼう れんこん りんご	米 麦 じゃがいも	米油 ごま ごま油 カレールウ	710 kcal 843 kcal
6	水	ごはん	牛乳	鶏のてりやき じゃがいものきんぴら 真だくさん汁	とりにく さつまあげ 油揚げ 大豆ペースト	牛乳	にんじん さやいんげん かぼちゃ	しょうが はくさい だいこん えのき ねぎ こんにゃく	米 じゃがいも さとう	米油	655 kcal 792 kcal
7	木	みそラーメン (中華めん)	牛乳	アーモンド入り大学芋 ヤーコンの中華和え	ぶたにく	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ にら	ヤーコン キャベツ にんにく しょうが もやし コーン メンマ ねぎ	中華めん 水あめ さつまいも 黒糖 さとう	アーモンド ごま 米油 ごま油	719 kcal 877 kcal
8	金	ごはん	牛乳	豚肉の黒酢炒め キャベツのおかかマヨ和え すまし汁	ぶたにく おかか かまぼこ とうふ	牛乳	にんじん さやいんげん ほうれん草	れんこん ごぼう しめじ もやし キャベツ しいたけ えのき たけのこ ねぎ	米 さとう	米油 ごま油 ノンエッグマヨネーズ	655 kcal 795 kcal
11	月	ごはん	牛乳	サバのたつたあげ はくさいのこんぶづけ さといも豚汁	サバ ぶたにく とうふ	牛乳 塩こんぶ	にんじん	はくさい きゅうり ごぼう ねぎ こんにゃく	米 かたくり粉 さといも	米油 ごま	678 kcal 818 kcal
12	火	菜飯	牛乳	甘えびと大豆のから揚げ いそか和え みそけんちん汁	甘えび 大豆 とうふ 大豆ペースト	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 だいこん菜	もやし えのき だいこん ごぼう ねぎ	米 さとう かたくり粉 じゃがいも	アーモンド 米油 ごま油	685 kcal 838 kcal
13	水	たけのこ入り 麦ごはん	牛乳	ひれかつエスカロップソース コーンサラダ いももちスープ ハスカップゼリー	ぶたにく ベーコン 白いんげん豆	牛乳	にんじん ほうれん草 パセリ	たけのこ キャベツ コーン セロリ たまねぎ しめじ パセリ	米 麦 パン粉 さとう かたくり粉 じゃがいも	米油 ごま油	688 kcal 864 kcal
14	木	食パン りんごジャム	牛乳	ほうれんそうオムレツ 花野菜サラダ 豆乳クラムチャウダー	たまご ベーコン あさり 白いんげん豆 豆乳	牛乳 脱脂粉乳	ほうれん草 フロッコリー	カリフラワー コーン たまねぎ エリンギ りんごジャム	食パン さとう じゃがいも かたくり粉	米油 オリーブ油 シチュールウ	647 kcal 819 kcal
15	金	八宝菜丼 (麦ごはん)	牛乳	中華サラダ みかんヨーグルト	ぶたにく えび イカ うすらたまご	牛乳 ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	キャベツ もやし きゅうり しょうが たけのこ たまねぎ はくさい しいたけ	米 麦 さとう かたくり粉	米油 ごま油 ごま	656 kcal 774 kcal
18	月	ごはん	牛乳	豚肉の炒め煮 オータムポエムのじゃこ和え ごまみそ汁	ぶたにく ちりめんじゃこ	牛乳	にんじん さやえんどう オータムポエム	しょうが たまねぎ キャベツ もやし はくさい しいたけ ねぎ だいこん こんにゃく	米 さとう さといも 新発田ふ	米油 ごま ねりごま	644 kcal 793 kcal
食育の日こんだて		19	火	サケの米粉フライ わかめの和えもの こにもん みかん	サケ とりにく かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん さやえんどう ほうれん草	もやし ごぼう しいたけ たけのこ ぜんまい 長もやし こんにゃく みかん	米 紫米 さとう 米粉 さといも	米油	628 kcal 772 kcal
クリスマスこんだて		20	水	鶏肉のマレード焼き ブロッコリーサラダ ミネストローネ ケーキ	とりにく ベーコン あさり	牛乳 粉チーズ	にんじん さやいんげん トマト フロッコリー	たまねぎ コーン キャベツ セロリ オレンジ	米 麦 さとう じゃがいも マカロニ ケーキ	米油 オリーブ油	667 kcal 821 kcal
21	木	カレー南蛮うどん (ゆでうどん)	牛乳	わかさぎフリッター ヤーコンのツナサラダ	わかさぎ おきあみ ツナ とりにく 油揚げ	牛乳 あおさ	にんじん にら	ヤーコン キャベツ はくさい たまねぎ しいたけ ねぎ	ゆでうどん 薄力粉 かたくり粉 さとう	米油 ノンエッグマヨネーズ カレールウ	690 kcal 840 kcal
22	金	ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグきのこソース ひじきのマリネ かぼちゃのポターージュ	とうふ とりにく	牛乳 ひじき 脱脂粉乳	かぼちゃ パセリ	たまねぎ しめじ えのき きゅうり キャベツ コーン	米 さとう じゃがいも	米油 オリーブ油 シチュールウ	(小学校なし) 846 kcal

給食のない学校・学年

12月11日(月) 米子小学校5・6年生

給食最終日

12月20日(水) 藤塚小学校
12月21日(木) 紫雲寺小学校・米子小学校
12月22日(金) 紫雲寺中学校

*囲みは新発田市産、太字は紫雲寺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。

強力パワーの



ノロウイルスに注意

冬場に多い食中毒はノロウイルスです。人から人へ感染したり、ノロウイルスに汚染された食品や水から感染したりします。感染力が非常に強いので、気づかないうちに感染してしまうこともあります。予防のためには、トイレの後や調理する前などに石けんでしっかり手洗いをするを、家族みんな徹底することが大切です。

12月20日(水)は、ちょっぴり早い「クリスマスこんだて」の日です。今年のセレクトケーキは、ホワイトロールケーキかチョコロールケーキのどちらか、自分が食べたいものを選んでもらいました。

給食でもクリスマス気分を味わいましょう！お楽しみに！

