

# 12月 こんだて表

2017. 12 新発田市学校給食川東共同調理場

	月	火	水	木	金	
献立	<p>☆おしらせ☆</p> <p>1. 12月の地場産物 米・あやめみそ・とうふ・あつあげ・あぶらあげ にんじん・キャベツ・ながもやし・たまねぎ じゃがいも・だいこん・ながねぎ・ごぼう えのきたけ・さといも・はくさい</p> <p>2. 小・中学校のエネルギー基準値 小学校中学年の基準：640kcal 中学校の基準：820kcal</p> 				1	
	<p>強力パワー</p> <p><b>ノロウイルスに注意!</b></p> <p>ノロウイルスは冬場に多い食中毒です。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。 <b>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ことを、家族みんなで徹底することが大切です。</b></p>				<p>ごはん</p> <p>とりにくのてりやき</p> <p>こまつなのアーモンドあえ</p> <p>だいこんのみそしる</p> <p>牛乳</p>	
	赤	とりにく・とうふ・だいず・牛乳				とりにく・とうふ・だいず・牛乳
	黄	米・アーモンド・さとう・じゃがいも				米・アーモンド・さとう・じゃがいも
緑	にんじん・もやし・こまつな・コーン・だいこん・しめじ・ながねぎ				にんじん・もやし・こまつな・コーン・だいこん・しめじ・ながねぎ	
エネルギー	* 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。				614 kcal   784 kcal	
献立	4	5	6	7	8	
	<p>ごはん</p> <p>さばのみそに</p> <p>おかかあえ</p> <p>ぽかぽかじる</p> <p>牛乳</p> <p>みかん</p>	<p>ごはん</p> <p>いわしのカリカリフライ(2こ)</p> <p>はるさめのいためもの</p> <p>たまごコーンスープ</p> <p>牛乳</p>	<p>こくとうパン</p> <p>ほうれんそうオムレツ</p> <p>ツナサラダ</p> <p>クラムチャウダー</p> <p>牛乳</p>	<p>ごはん</p> <p>さけのしおやき</p> <p>くきわかめのきんぴら</p> <p>かきたまみそしる</p> <p>牛乳</p>	<p>ごはん</p> <p>とうふハンバーグ</p> <p>チーズなっとうあえ</p> <p>じゃがいものそばろに</p> <p>牛乳</p>	
	赤	さば・かつおぶし・さつまあげ・あぶらあげ・牛乳	いわし・ぶたにく・たまご・牛乳	たまご・ツナ・ベーコン・あさり・しろいんげんまめ・スキムミルク・牛乳	さけ・くきわかめ・さつまあげ・とうふ・たまご・牛乳	とうふ・とりにく・なっとう・チーズ・ぶたにく・あつあげ・牛乳
	黄	米・でんぶん・さとう	米・あぶら・さとう・はるさめ・こまあぶら・じゃがいも・でんぶん	こくとうパン・オリーブオイル・あぶら・さとう・こむぎこ	米・あぶら・さとう・こま・じゃがいも・でんぶん	米・さとう・こま・あぶら・じゃがいも・でんぶん
緑	にんじん・ブロッコリー・キャベツ・こんにゃく・だいこん・えのきたけ・しょうが・ながねぎ・みかん	にんにく・しょうが・にんじん・たけのこ・きくらげ・えだまめ・しいたけ・メンマ・コーン・ながねぎ	ほうれんそう・だいこん・キャベツ・にんじん・たまねぎ・ブロッコリー	にんじん・こんにゃく・さやいんげん・えのきたけ・ながねぎ	キャベツ・こまつな・しょうが・しいたけ・にんじん・たまねぎ・こんにゃく・さやいんげん	
エネルギー	650 kcal   808 kcal	688 kcal   820 kcal	652 kcal   796 kcal	622 kcal   790 kcal	678 kcal   822 kcal	
献立	11	12 川小5年考案メニュー	13	14	15 竹俣特支なし	
	<p>麦ごはん</p> <p>冬野菜カレー</p> <p>みかんサラダ</p> <p>ー</p> <p>牛乳</p> <p>とろけるヨーグルト</p>	<p>ごはん</p> <p>とりにくのレモンソース</p> <p>カレーもやし</p> <p>わかめのスープ</p> <p>牛乳</p>	<p>ちゅうかめん</p> <p>さつまいもナッツ</p> <p>はくさいのぴりからあえ</p> <p>やさしみそラーメンスープ</p> <p>牛乳</p>	<p>ごはん</p> <p>えびしゅうまい(2こ)</p> <p>はるさめサラダ</p> <p>だいずいりマーボーとうふ</p> <p>牛乳</p>	<p>ごはん</p> <p>さけチーズフライ</p> <p>れんこんのきんぴら</p> <p>キムチとんじる</p> <p>牛乳</p> <p>ソース</p>	
	赤	ぶたにく・スキムミルク・ヨーグルト・牛乳	とりにく・とうふ・わかめ・たまご・牛乳	ぶたにく・牛乳	えび・ぶたにく・だいず・とうふ・牛乳	さけ・チーズ・さつまあげ・ぶたにく・とうふ・牛乳
	黄	米・むぎ・あぶら・バター・こむぎこ・さといも	米・あぶら・さとう・じゃがいも・でんぶん	ちゅうかめん・さつまいも・あぶら・さとう・アーモンド	米・はるさめ・こまあぶら・さとう・こま・でんぶん	米・あぶら・こまあぶら・さとう・じゃがいも
緑	みかん・キャベツ・きゅうり・しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・れんこん・りんご・ブロッコリー	レモン・もやし・にんじん・ほうれんそう・えのきたけ・ながねぎ	だいこん・にんじん・はくさい・しいたけ・にんにく・しょうが・メンマ・きくらげ・キャベツ・もやし・ながねぎ	にんじん・キャベツ・しょうが・にんにく・メンマ・しいたけ・にら・ながねぎ	にんじん・こんにゃく・れんこん・さやいんげん・ごぼう・はくさい・キムチ・ながねぎ	
エネルギー	703 kcal   859 kcal	659 kcal   817 kcal	703 kcal   851 kcal	664 kcal   848 kcal	685 kcal   837 kcal	
献立	18	19 食育の日メニュー	20 川東小給食最終日	21 川東中・竹俣特支最終日	日付 学校の給食予定など	
	<p>ごはん</p> <p>あげだしとうふのそばろあなかけ</p> <p>たくあんあえ</p> <p>きのこさわにわん</p> <p>牛乳</p> <p>(あげだし豆腐は中学校のみ2個)</p>	<p>ごはん</p> <p>しろみざかなのソースかけ</p> <p>はくさいのこんぶあえ</p> <p>こにもの</p> <p>牛乳</p>	<p>アップルチップパン</p> <p>マスタードチキン</p> <p>カリフラワーのサラダ</p> <p>かぼちゃスープ</p> <p>牛乳</p> <p>小のみ：クリスマスケーキ</p>	<p>コーンピラフ</p> <p>ほしのハンバーグ(中2個)</p> <p>フルーツサラダ</p> <p>ミネストローネスープ</p> <p>牛乳</p> <p>クリスマスケーキ</p>	<p>主食</p> <p>主菜</p> <p>副菜</p> <p>汁もの</p> <p>牛乳</p> <p>その他</p>	
	赤	とうふ・とりにく・ぶたにく・かまぼこ・牛乳	ホキ・こんぶ・とりにく・かまぼこ・ほたて・牛乳	とりにく・しろいんげんまめ・スキムミルク・牛乳	ぶたにく・とりにく・ベーコン・あさり・牛乳	体をつくる食品
	黄	米・あぶら・さとう・でんぶん・こま・はるさめ	米・でんぶん・さとう・こま・さといも	パン・あぶら・さとう・バター・こむぎこ・ケーキ	米・さとう・あぶら・じゃがいも・ケーキ	熱や力になる食品
緑	しょうが・たくあん・キャベツ・きゅうり・にんじん・ごぼう・えのきたけ・しめじ・なめこ・さやえんどう	しょうが・はくさい・きゅうり・にんじん・ごぼう・しいたけ・れんこん・こんにゃく・たけのこ・ながもやし・なめこ	りんご・ブロッコリー・カリフラワー・にんじん・コーン・たまねぎ・しめじ・かぼちゃ・パセリ	コーン・にんじん・たまねぎ・みかん・パイン・きゅうり・キャベツ・にんにく・セロリ・トマト・パセリ	体の調子を整える食品	
エネルギー	611 kcal   746 kcal	609 kcal   793 kcal	717 kcal   766 kcal	— kcal   896 kcal	小学校のエネルギー   中学校のエネルギー	

## 知っていますか？ 五大栄養素

食べ物には、いろいろな栄養素が含まれていますが、1つの食べ物だけで必要な量をとることはできません。そのため、いろいろな食べ物を組み合わせることで食べることが大切です。

栄養素には、炭水化物、脂質、たんぱく質、無機質(ミネラル)、ビタミンがあり、これらを「五大栄養素」といいます。

<体の中でのおもな働き>

- 炭水化物(糖質)・・・おもにエネルギーになる
- 脂質・・・おもにエネルギーになる
- たんぱく質・・・おもに体をつくる働きがある
- 無機質(ミネラル)おもに体の調子を整えたり、体をつくる働きがある
- ビタミン・・・おもに体の調子を整える働きがある



川東小5年生が家庭科の学習で五大栄養素を学び、栄養バランスを考えて給食の献立を作成しました。12日に登場します。お楽しみに☆