


| 日 曜 | こんだて | きいろの食べもの <small>べんきょう うんどう</small> 勉強・運動のエネルギーに なる食べもの | あかいろの食べもの <small>からだ</small> 体をつくる材料になる食べもの | みどりいろの食べもの <small>からだ ちようし ととの</small> おもに体の調子を整える食べもの | エネルギー |
|---------|---|---|---|---|-------|
| 1 金 | ごはん | こめ | | | 615 |
| | とうふハンバーグのやさいあんかけ | パンこ,あぶら,さとう,かたくりこ | とうふ,おから,とりにく | にんじん,たまねぎ | |
| | いそかあえ | ごま | のり | こまつな,キャベツ,もやし | |
| | かきたまじる | じゃがいも,かたくりこ | あやめみそ ,たまご | だいこん ,にんじん,たまねぎ,ねぎ | |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | |
| 4 月 | ごはん | こめ | | | 620 |
| | しろみざかなのりんごソースがけ | あぶら,さとう,かたくりこ | ホキ | たまねぎ,りんご | |
| | くきわかめのきんぴら | ごまあぶら,さとう,ごま | くきわかめ,さつまあげ | にんじん,ごぼう,こんにやく | |
| | だいこんのみそしる | 6年生 なし | とうふ,あぶらあげ,あやめみそ | だいこん ,えのきたけ,たまねぎ | |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | |
| 5 火 | ごはん | こめ | | | 619 |
| | ホイコーロー | ごまあぶら,さとう,かたくりこ | ぶたにく | しょうが,ねぎ,キャベツ,にんじん,ピーマン | |
| | わかめのツナサラダ | さとう,ごま | わかめ,ツナ | もやし,コーン | |
| | ワンタンスープ | ワンタンかわ | なると | にんじん,ほししいたけ, はくさい ,メンマ, ねぎ | |
| | ミルクコーヒー | さとう | | | |
| 6 水 | ごはん | こめ | | | 684 |
| | エスカロップ (たけのこいりむぎごはん、ひれ かつ、デミグラスソース) | こめ ,むぎ,あぶら,ハヤシル ウ,こむぎこ,パンこ | ぶたにく | たけのこ,しょうが,にんにく, たまねぎ ,にん じん | |
| | ポテトサラダ | じゃがいも ,ノンエッグマヨ ネーズ | | にんじん,きゅうり,コーン | |
| | ハスカップゼリー | さとう | | ハスカップかじゅう | |
| 7 木 | ごはん | こめ | | | 686 |
| | しょくパン | パン | | | |
| | りんごジャム | さとう | | りんご | |
| | ほうれんそうオムレツ | かたくりこ | たまご | ほうれんそう | |
| | はなやさいサラダ | オリーブオイル,さとう | | ブロッコリー,カリフラワー, キャベツ ,にんじん | |
| | クラムチャウダー | あぶら,じゃがいも | ベーコン,あさり,しろいんげんま め,ぎゅうにゅう,スキムミルク | たまねぎ , にんじん ,ぶなしめじ | |
| 8 金 | ごはん | こめ | | | 616 |
| | さけのしおやき | | さけ | | |
| | ごまびたし | ごま | | こまつな, にんじん , キャベツ ,もやし | |
| | かぼちゃのにくじゃがふう | あぶら,さとう | ぶたにく, あつあげ | かぼちゃ,たまねぎ,ほししいたけ,さやいんげん, こんにやく | |
| 11 月 | ごはん | こめ | | | 620 |
| | とりにくのてりやき | さとう,かたくりこ | とりにく | | |
| | れんこんのごますあえ | さとう,ごま | | れんこん,きゅうり,キャベツ | |
| | みそけんちんじる | ごまあぶら, じゃがいも | とうふ,あやめみそ | だいこん ,にんじん,ぶなしめじ, ねぎ ,こんに やく | |
| 12 火 | ごはん | こめ | | | 670 |
| | あまえびのからあげ | あぶら,かたくりこ | あまえび | | |
| | チーズなっとう | ごま | なっとう,チーズ | たくあん,こまつな,にんじん | |
| | おでん | さといも ,さとう | こんぶ,とりにく,ちくわ | だいこん ,にんじん,こんにやく | |
| 13 水 | ごはん | こめ | | | 619 |
| | ぶたどん(むぎごはん) | こめ ,むぎ,あぶら,さとう | ぶたにく | しょうが,たまねぎ,さやえんどう,こんにやく | |
| | おかかあえ | | かつおぶし | こまつな, キャベツ ,もやし | |
| | しばたふのごまみそしる | さといも ,しばたふ,ごま | あやめみそ | はくさい ,ほししいたけ, にんじん , ねぎ , だいこん | |
| 14 木 | ごはん | こめ | | | 701 |
| | ゆでちゅうかめん | ゆでちゅうかめん | | | |
| | みそラーメンスープ | あぶら,さとう | ぶたにく, あやめみそ | にんにく,しょうが, はくさい , にんじん ,たまねぎ, メンマ,コーン, ねぎ | |
| | だいがくいも | さつまいも ,あぶら,みずあめ,く ろざとう,ごま,アーモンド | | | |
| 15 金 | ヤーコンのちゅうかあえ | ごまあぶら,さとう | | ヤーコン ,きゅうり,もやし, にんじん | |
| | ごはん | こめ | | | |
| | ふゆやさいかレー(むぎごはん) | こめ ,むぎ,あぶら,じゃがいも | ぶたにく,だいす | しょうが,にんにく,たまねぎ, にんじん ,エリンギ, れんこん, だいこん ,りんご | |
| 15 金 | かいそうサラダ | さとう,あぶら | わかめ,くきわかめ,こんぶ,とさか のり | もやし, キャベツ ,にんじん | |
| | みかん | | | みかん | |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | |

| 日曜 | こんだて | きいろの食べもの | あかいろの食べもの | みどりいろの食べもの | エネルギー |
|--------|---|---------------------------|-------------------|---|-------|
| 18月 | マーボーどん(むぎごはん) | こめ、むぎ、あぶら、さとう、ごまあぶら、かたくりこ | ぶたにく、とうふ、みそ | にんにく、しょうが、にんじん、メンマ、ほししいたけ、ねぎ | 647 |
| | わかさぎフリッター | あぶら、こめこ、こむぎこ、さとう、かたくりこ | わかさぎ、あおさ、おきあみ | | |
| | ナムル | ごまあぶら、さとう、ごま | | もやし、だいずもやし、こまつな、にんじん | |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | |
| 19火 | ごはん | こめ | | | 630 |
| | さばのみそに | さとう、かたくりこ | さば、みそ | しょうが | |
| | はくさいのこんぶづけ | ごま | こんぶ | はくさい、ぎゅうり、にんじん | |
| | こにもの  | さといも、さとう | とりにく、かまぼこ | ほししいたけ、ごぼう、にんじん、れんこん、たけのこ、なめこ、こんにゃく、ながもやし | |
| ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | |
| 20水 | コーンピラフ | こめ、あぶら | | コーン、たまねぎ、にんじん、グリーンピース | 632 |
| | ハンバーグ | ラード、かたくりこ | とりにく、ぶたにく | たまねぎ、しょうが、にんにく | |
| | ブロッコリーサラダ | あぶら | チーズ | ブロッコリー、キャベツ、にんじん | |
| | ミネストローネ | オリーブオイル、じゃがいも、さとう、マカロニ | ベーコン、あさり、しろいんげんまめ | にんにく、セロリー、たまねぎ、だいこん、トマト | |
| | ☆クリスマスセレクトデザート | | | | |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | |

※新発田市の郷土料理と地場産物は太字で示してあります。 ※献立は都合により変更することがあります。ご了承ください。
 ※20日のエネルギーに、デザートは含まれていません。選んだデザート分を足してください。

2学期 給食最終日はセレクトデザートです。

3つの中から、事前に選んだデザートを食べます。自分が何を選んだか、当日まで覚えておいてください♪

①チョコレートケーキ



ココア味のスポンジに、チョコレートのクリームを重ね、けすったチョコをトッピングしました。

30g 116kcal

②いちごのカップデザート



いちご味のプリンにクリームをトッピングして、いちごのソースをかけました。

40g 67kcal

③ツインソースクレープ



ヨーグルト風味のチーズクリームの中に、オレンジといちご2つの味のソースが入っています。

40g 87kcal

12月の給食のめあて

好ききらいなく食べよう

みなさんは、苦手な食べものはありますか? 「〇〇が苦手」という人、その食品を食べたときに、たまたまおいしくなかったり、悪い印象があったりして、食わずぎらいになっていませんか。まずは一口、挑戦してみましょう。

味覚は発達する!?



子どもは、「苦味」「酸味」を感じる食べものを苦手とします。ピーマンやほうれんそうなど、えぐみや苦味が出る野菜を嫌がるのは、当たり前のこと。「苦味」「酸味」は何度も経験することで、徐々に慣れていく味なのです。食経験を重ね、さまざまな味を受け入れられるようになっていくと、味覚は発達していきます。子どもの頃に苦手でも、大人になったら食べられるようになった。という話もよく聞きます。子どもが食べないからといって、すぐにきらいと決めつけずに、「今日は食べられるかもしれないよ」とすすめてみてください。

~12月の献立紹介~ エスカロップ

北海道根室市のご当地料理で、皿に盛ったケチャップライスまたはバターライスにトンカツをのせてデミグラスソースをかけた料理。略してエスカとも呼ばれます。ケチャップライスで作る赤エスカと、バターライスで作る白エスカがあり、白エスカのバターライスにはみじん切りのたけのこが入っています。

元々は地元の漁師たちのために手早く満腹感を満たすことができるメニューとして考案されたそうです。給食では、たけのこ入り麦ごはんにはれカツをのせて、デミグラスソースをかけて、いただきます。

