

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	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	684
	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	
	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	
	ミルクメーカー	さとう			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
6 水	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		
7 木	しょくパン	パン			686
	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	はばたき なし	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	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	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	5年生 なし	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	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
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	6年生 なし	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	
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
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	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
13 水	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	619
	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	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
14 木	ゆでちゅうかめん	ゆでちゅうかめん			701
	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			
	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	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
15 金	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	636
	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,きゅうり,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	ツナそばうどん(むぎごはん)	こめ,むぎ,さとう	ツナ,たまご,だいず	しょうが,たまねぎ,にんじん	625
	ゆかりあえ			キャベツ,きゅうり,だいこん,しそ	
	ごじる	じゃがいも	あぶらあげ,だいず,あやめみそ	ぶなしめじ,はくさい,ねぎ	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
21木	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。

※21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



30g 116Kcal

②いちごのカップデザート



40g 67Kcal

③ツインソースクレープ



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~ エスカロッフ

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レカツをのせて、デミグラスソースをかけて、いただきます。

