

# 12月献立表

新発田市立天王小学校  
平成29年12月

|  | 月   | 火   | 水  | 木   | 金   |  |
|--|---|---|--|---|---|--|
| 献立   | <b>クリスマスセレクトデザートについて</b><br>今年のクリスマスデザートは3種類のデザートから自分の好きなものを選択する「セレクトデザート」です。<br>ストロベリーケーキ、チョコレートケーキ、いちごランベリーゼリーのなかから選んだものが20日に出ます。<br>楽しみにしててください。 |   |  | <b>1日</b> 620 kcal<br>ごはん<br>ぶたにくのごまみそいため<br>ヤーコンのいそマヨあえ<br>あさりのみそしる<br>ぎゅうにゅう                                |   |  |
|  | 黄   |   |  |   | <b>熱や力になる食品</b><br>米 米油 三温糖 片栗粉<br>ごま ノンエッグマヨネーズ  |  |
|  | 赤   |   |  |   | <b>体をつくる食品</b><br>牛乳 豚肉 みそ 青のり<br>あさり 豆腐  |  |
|  | 緑   |   |  |   | <b>体の調子を整える食品</b><br>しょうが にんにく 玉ねぎ<br>ヤーコン キャベツ コーン<br>にんじん 大根 えのき茸   |  |
| 献立   | <b>4日</b> 618 kcal<br>ごはん<br>とりにくとじゃがいもの<br>あかワインに<br>のりずあえ<br>こんさいのみそしる<br>ぎゅうにゅう  | <b>5日</b> 609 kcal<br>ぶたどん<br>オータムポエムの<br>じゃこあえ<br>しばたふのごまみそしる<br>ぎゅうにゅう          | <b>6日</b> 703 kcal<br>ごはん<br>ねぎだれザンギ<br>(★とりのからあげ)<br>キャベツとコーンのサラダ<br>いもちスープ<br>ぎゅうにゅう | <b>7日</b> 728 kcal<br>ごまコッペパン<br>ほうれんそうオムレツ<br>コールスローサラダ<br>クラムチャウダー<br>ぎゅうにゅう                                | <b>8日</b> 660 kcal<br>ごはん<br>さけのしおやき<br>きりざい<br>じゃがいもとかぼちゃの<br>そぼろに<br>ぎゅうにゅう   |  |
|  | 黄   | 米 ジャガイモ 米油<br>三温糖 片栗粉 里芋  | 米 麦 三温糖 ごま<br>新発田産 ジャガイモ   | 米 片栗粉 米油 三温糖<br>オリーブ油 ごま油   | ごまパン 三温糖 ジャガイモ<br>バター ノンエッグマヨネーズ  | 米 ごま ジャガイモ 三温糖<br>片栗粉                      |
|  | 赤   | 牛乳 鶏肉 ツナ のり<br>豆腐 大豆 みそ   | 豚肉 牛乳 ちりめんじゃこ<br>みそ  | 牛乳 鶏肉 豚肉 なた   | ごまパン 三温糖 ジャガイモ<br>バター ノンエッグマヨネーズ  | 牛乳 卵 あさり ベーコン<br>白いんげん豆 牛乳                 |
|  | 緑   | にんにく キャベツ ねぎ<br>にんじん ほうれん草<br>大根 ごぼう  | ねぎ ごぼう しょうが<br>オータムポエム キャベツ<br>にんじん 白菜 椎茸 大根   | ねぎ しょうが キャベツ<br>ブロッコリー コーン<br>にんじん 白菜 きくらげ  | キャベツ きゅうり コーン<br>にんじん 玉ねぎ<br>ブロッコリー   | たくあん 野沢菜 小松菜<br>にんじん しょうが<br>玉ねぎ かぼちゃ いんげん |
| 献立   | <b>11日</b> 600 kcal<br>ふゆやさいかレー<br>★かいそうサラダ<br>みかん<br>ぎゅうにゅう  | <b>12日</b> 682 kcal<br>ごはん<br>とりにくとだいずの<br>チリソース<br>はるさめサラダ<br>★ワントンスープ<br>ぎゅうにゅう | <b>13日</b> 651 kcal<br>★まめわかめごはん<br>たまごやき<br>ポテトサラダ<br>だいこんのオイスター<br>ソースに<br>ぎゅうにゅう    | <b>14日</b> 678 kcal<br>みそラーメン<br>アーモンドいりだいがくいも<br>ヤーコンのちゅうかあえ<br>ぎゅうにゅう                                       | <b>15日</b> 553 kcal<br>ごはん<br>とりのてりやき<br>いそかあえ<br>ごじる<br>ぎゅうにゅう   |  |
|  | 黄   | 米 麦 バター 里芋<br>三温糖 ごま油 ごま  | 米 米油 三温糖 片栗粉<br>ごま油 春雨 ごま<br>ワンタン皮   | 米 三温糖 ジャガイモ 米油<br>ノンエッグマヨネーズ  | ゆで中華めん 米油 ごま油<br>さつまいも 水飴 三温糖<br>上白糖 アーモンド  | 米 ごま ジャガイモ                                 |
|  | 赤   | 豚肉 脱脂粉乳 牛乳<br>海藻ミックス  | 牛乳 鶏肉 大豆 豚肉<br>なた  | わかめ 大豆 牛乳 卵<br>豚肉 生揚げ   | 豚肉 みそ 牛乳  | 牛乳 鶏肉 のり 大豆<br>油揚げ みそ                      |
|  | 緑   | しょうが にんにく 玉ねぎ<br>にんじん エリンギ れんこん<br>キャベツ きゅうり コーン<br>みかん                           | にんにく 玉ねぎ ねぎ<br>きゅうり にんじん 椎茸<br>もやし メンマ ほうれん草   | にんじん きゅうり コーン<br>にんにく しょうが 大根<br>玉ねぎ  | しょうが にんにく キャベツ<br>にんじん 玉ねぎ ちんげん菜<br>ねぎ 椎茸 ヤーコン もやし  | にんじん 小松菜 キャベツ<br>大根 えのき茸 白菜 ねぎ             |
| 献立   | <b>18日</b> 632 kcal<br>コーンピラフ<br>とうふハンバーグ<br>ひじきのマリネ<br>やさいたっぷりポトフ<br>ぎゅうにゅう  | <b>19日</b> 646 kcal<br>ごはん<br>さばのみそに<br>こんぶあえ<br>ふゆのこにも<br>ぎゅうにゅう<br>食育献立         | <b>20日</b> 683 kcal<br>ごはん<br>ポテトコロッケ<br>れんこんのごまネーズサラダ<br>かきたまじる<br>ぎゅうにゅう             | <b>21日</b> 704 kcal<br>アップルパン<br>とりにくのマーマレードやき<br>ブロッコリーツナサラダ<br>ミネストローネ<br>セレクトデザート<br>ぎゅうにゅう <b>クリスマス献立</b> | <b>22日(金)は冬至</b><br>冬至の日は最も昼が短く、夜が長くなります。昔から冬至に「ん」の付く食べ物を食べると、運がつくといわれ、かぼちゃ(なんきん)などを食べる風習があります。また、「冬至に湯治する」と良いということで、ゆずを浮かべたゆず湯に入ります。 |  |
|  | 黄   | 米 三温糖 片栗粉 米油<br>ジャガイモ   | 米 里芋   | 米 ジャガイモ 米油<br>ごま ノンエッグマヨネーズ<br>三温糖  | アップルパン 米油 三温糖<br>ジャガイモ オリーブ油<br>マカロニ  |  |
|  | 赤   | 牛乳 豆腐 ひじき ハム<br>ウィンナー   | 牛乳 さば 塩昆布 鶏肉<br>ほたて かまぼこ   | 牛乳 豆腐 卵 みそ  | 牛乳 鶏肉 ツナ 大豆<br>ウィンナー  |  |
|  | 緑   | しょうが にんじん キャベツ<br>きゅうり にんにく 大根<br>えのきたけ 白菜 ねぎ                                     | 白菜 にんじん きゅうり<br>しょうが ごぼう 椎茸<br>れんこん 絹さや 長もやし   | れんこん にんじん コーン<br>キャベツ えのきたけ<br>ねぎ たら  | ブロッコリー キャベツ<br>にんじん 玉ねぎ セロリ<br>にんにく トマト   |  |
| <b>インフルエンザ・感染性胃腸炎予防!</b><br><b>こんなときは手を洗いましょう!</b><br>遊んだ後<br>家に帰ったとき<br>トイレの後<br>掃除の後<br>食事の前 |   |   |  | 気持ちよく新年をむかえるための<br>冬休みのすごしかた<br>きぞく正しい生活を心がけ、<br>バランスのよい朝ごはんを食べましょう!  |   |  |

※郷土料理・地場産物は太字になっています。  
 ※都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。