

# 12月 献立予定表

2016. 12 新発田市学校給食北共同調理場

	月	火	水	木	金
	<p><b>***お知らせ***</b></p> <p>1. 12月の地場産物 米・にんじん・キャベツ・白菜・長ねぎ・大根・えのきたけ・里芋・りんごジャム・あやめみそ・新発田麩</p>  <p>2. 小・中学校のエネルギー基準 小学校中学年の基準：640kcal 中学校の基準：820kcal</p>			<p><b>1</b></p> <p>フルーツ ハンバーグ 牛乳 サラダ ケチャップソース 横わりまるパン かぼちゃのポターージュ</p>	<p><b>2</b></p> <p>韓国のり もやしナムル 牛乳 ししゃもフライ (2個) ごはん キムチチゲ</p>
献立				<p>スキムミルク・とり肉・ぶた肉・白いんげん豆ペースト・牛乳 小麦粉・バター・油・砂糖・マッシュポテト たまねぎ・<b>かん</b>・マッシュルーム・かぼちゃ・パセリ・<b>キャベツ</b>・きゅうり・甘夏・パイン</p> <p>675 kcal   862 kcal</p>	<p>ししゃも・ぶた肉・あさり・とうふ・たまご・のり・牛乳 米・小麦粉・油・ごま油・でん粉 もやし・<b>かん</b>・ほうれんそう・干しいたけ・白菜・白菜キムチ・にら・<b>長ねぎ</b></p> <p>632 kcal   770 kcal</p>
赤					
黄					
緑					
エネルギー					
	<b>5</b>	<b>6</b> ★素小リクエスト献立★	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
献立	<p>きりざい 牛乳 いわしのおろし煮 ごはん さわにわん</p>	<p>みかん 牛乳 かいそうサラダ 米粉ナン キーマカレー</p>	<p>ツナと大根の 牛乳 サラダ えびシューマイ (2個) ごはん マーボー豆腐</p>	<p>ピリ辛あえ 牛乳 大学いも ゆで中華めん 豆乳野菜スープ</p>	<p>アーモンド 牛乳 キャベツ さばのみそ煮 ごはん もずく汁</p>
赤	いわし・納豆・ぶた肉・かまぼこ・チーズ・牛乳	ぶた肉・海藻ミックス・牛乳	えび・たら・ぶた肉・とうふ・ツナ・牛乳	ぶた肉・豆乳・大豆ペースト・牛乳	さば・もずく・とうふ・牛乳
黄	米・砂糖・春雨・ごま	小麦粉・米粉・バター・ごま油・砂糖	米・パン粉・でん粉・砂糖・小麦粉・ごま油・オリーブ油・油	小麦粉・さつまいも・水あめ・砂糖・ごま・油・ごま油	米・じゃがいも・アーモンド・砂糖・牛乳
緑	大根・小松菜・ <b>かん</b> ・たくあん・こぼろ・えのきたけ・たけのこ・さやえんどう	たまねぎ・ <b>かん</b> ・にんにく・セロリートマト・ <b>キャベツ</b> ・きゅうり・コーン・えだ豆・みかん	たまねぎ・ <b>かん</b> ・きゅうり・しょうが・にんにく・メンマ・干しいたけ・にら・長ねぎ	キャベツ・きゅうり・ <b>かん</b> ・にんにく・しょうが・メンマ・きくらげ・もやし・ <b>長ねぎ</b> ・小松菜	しょうが・ <b>キャベツ</b> ・きゅうり・ <b>かん</b> ・えのきたけ・ <b>長ねぎ</b>
エネルギー	616 kcal   746 kcal	613 kcal   759 kcal	682 kcal   863 kcal	655 kcal   789 kcal	633 kcal   763 kcal
	<b>12</b>	<b>13</b> 加小5年給食なし	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b> ★食育の日献立★
献立	<p>◎目玉やき 牛乳 冬野菜カレー (麦ごはん) ピーンズサラダ</p>	<p>塩こんぶづけ 牛乳 ぶたにくの ごまみそいため ごはん 打ち豆のみそ汁</p>	<p>はるさめサラダ 牛乳 とりにくと大豆のチリソース ごはん わかめスープ</p>	<p>管谷りんごジャム 牛乳 フレンチサラダ オムレツ 食パン オータムポエムのミルクスープ</p>	<p>ヨーグルト 牛乳 切り干し大根のいため煮 さけの塩やき ごはん こにもん</p>
赤	ぶた肉・大豆・ツナ・◎たまご・牛乳	ぶた肉・打ち豆・こんぶ・とうふ・大豆ペースト・牛乳	とり肉・大豆・わかめ・ハム・なると・とうふ・牛乳	スキムミルク・たまご・ベーコン・白いんげん豆ペースト・あさり・牛乳	さけ・とり肉・ほたて貝・かまぼこ・ぶた肉・あさり・ヨーグルト・牛乳
黄	米・麦・バター・じゃがいも・油	米・ごま・油・砂糖・でん粉	米・はるさめ・でん粉・砂糖・油・ごま油	小麦粉・バター・じゃがいも・砂糖・油・でん粉	米・砂糖・ごま・里芋・油
緑	きゅうり・ <b>キャベツ</b> ・えだ豆・コーン・ <b>かん</b> ・たまねぎ・にんにく・れんこん・ブロッコリー	しょうが・にんにく・たまねぎ・もやし・ <b>キャベツ</b> ・きゅうり・ <b>かん</b> ・えのきたけ・ <b>キャベツ</b> ・小松菜	にんにく・たまねぎ・きゅうり・キャベツ・ <b>かん</b> ・メンマ・ <b>長ねぎ</b>	<b>キャベツ</b> ・きゅうり・コーン・たまねぎ・ <b>かん</b> ・オータムポエム・ <b>りんご</b>	切り干し大根・ <b>かん</b> ・干しいたけ・こぼろ・れんこん・こんにゃく・たけのこ・さやえんどう
エネルギー	703 kcal   874 kcal	608 kcal   745 kcal	622 kcal   765 kcal	700 kcal   885 kcal	655 kcal   774 kcal
	<b>19</b> 外小最終日	<b>20</b> 二小、東小、加小最終日	<b>21</b> 本中最終日	<b>22</b> 一中最終日	日付 学校の給食予定
献立	<p>★セレクトデザート 牛乳 カリフラワーのサラダ とりにくのハーブやき みそストローネ ツナピラフ</p>	<p>いそかあえ 牛乳 フリカツ ごはん 新発田麩のみそ汁</p>	<p>カレーおから 牛乳 さばのてりやき ごはん かぼちゃのみそ汁</p>	<p>米粉のカップケーキ 牛乳 ブロッコリーの おかあえ もち入りいなり ゆでうどん 和風汁</p>	<p>配膳図と献立名 牛乳 太字は郷土料理と地場産物です。</p>
赤	とり肉・ツナ・チーズ・ベーコン・大豆・牛乳	プリ・のり・とうふ・牛乳	さば・ぶた肉・おから・うすあげ・牛乳	うすあげ・かつおぶし・とり肉・かまぼこ・たまご・ヨーグルト・牛乳	<b>体をつくる食品</b>
黄	米・じゃがいも・小麦粉・砂糖・油	米・新発田麩・小麦粉・砂糖・じゃがいも・油	米・砂糖・油・でん粉	小麦粉・米粉・もち粉・砂糖・でん粉・油	<b>熱や力になる食品</b>
緑	たまねぎ・ <b>かん</b> ・コーン・しょうが・レモン・ブロッコリー・カリフラワー・にんにく・ <b>かん</b> ・トマト	ほうれんそう・もやし・ <b>かん</b> ・ <b>かん</b> ・ <b>かん</b> ・えのきたけ・ <b>長ねぎ</b>	こんにゃく・ほうれんそう・ <b>かん</b> ・えのきたけ・たまねぎ・かぼちゃ・さやえんどう	ブロッコリー・キャベツ・干しいたけ・にんじん・たけのこ・たまごだけ・白菜・ <b>長ねぎ</b> ・かぼちゃペースト	<b>体の調子を整える食品</b>
エネルギー	711 kcal   852 kcal	645 kcal   788 kcal	807 kcal	850 kcal	小学校のエネルギー   中学校のエネルギー

## かぜの予防 5つのポイント

- 1 栄養バランスのよい食事を3食きちんととる
  - 2 夜更かしをせず、十分な睡眠で生活リズムをととのえる
  - 3 外で元気に遊び体力をつける
  - 4 室内の換気と温度・湿度の調節を心がける
  - 5 人混みをさけるようにする
- うがい・手洗いも忘れずに行いましょう!



\* 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。  
\* アレルギーをお持ちのお子さんは献立内容表でご確認ください。