























12月 献立予定表

2017. 12 新発田市学校給食北共同調理場

	月	火	水	木	金
献立 赤 黄 緑 エネルギー	***お知らせ*** 1. 12月の地場産物 米・豆腐・厚揚げ・やき豆腐・さつまいも・ 長ねぎ・キャベツ・ごぼう・大根・ にんじん・ヤーコン・里芋・白菜・ えのきたけ・あやめみそ・りんごジャム			日付 学校の給食予定 1 配膳図と献立名  キャベツのツナあえ  太字は郷土料理と地場産物です。 きのこのドリア おやつ昆布 (チキンライス)	
	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			体をつくる食品 とり肉・ベーコン・白いんげん豆ペースト・スキムミルク・チーズ・ツナ・牛乳・昆布 熱や力になる食品 米・バター・砂糖・大豆油 体の調子を整える食品 コーン・グリーンピース・にんじん・たまねぎ・ぶなしめじ・エリンギ・パセリ・ほうれん草・キャベツ	
	 			小学校のエネルギー 中学校のエネルギー 624 kcal 771 kcal	
献立 赤 黄 緑 エネルギー	4 アーモンドあえ  ハンバーグのおろしソースがけ ごはん 白菜のみそ汁	5 春雨サラダ  えびシューマイ (2個) ごはん 豆腐の中華煮	6 カレーおから  わかさぎフリッター (小2個 中3個) なめし さつま汁	7 香谷りんごのジャム  花野菜サラダ  ほうれん草オムレツ 食パン クラムチャウダー	8 五目きんぴら  さけの塩ゆき ごはん すき焼き風煮
	豆腐・とり肉・おから・油揚げ・牛乳	えび・たら・ほたて・ロースハム・ぶた肉・豆腐・牛乳	わかさぎ・おきあみ・ぶた肉・おから・とり肉・豆腐・牛乳・かつおぶし・アオサ	たまご・ベーコン・あさり・白いんげん豆ペースト・スキムミルク・牛乳	鮭・ちくわ・ぶた肉・やき豆腐・牛乳
	米・砂糖・アーモンド・じゃがいも・パン粉・油	米・春雨・ごま油・砂糖・でんぷん・パン粉・小麦粉・ごま・油	米・油・砂糖・さつまいも・小麦粉・米粉・でんぷん・大豆油	小麦粉・オリーブ油・砂糖・バター・じゃがいも・りんごジャム	米・ごま油・砂糖・ごま・油
	たまねぎ・大根・ほうれん草・にんじん・キャベツ・白菜・えのきたけ・しょうが	にんじん・キャベツ・しょうが・にんにく・たけのこ・白菜・長ねぎ・チンゲンサイ・たまねぎ	にんじん・たまねぎ・ほうれん草・ごぼう・大根・長ねぎ・青菜・こんにやく	ほうれん草・ブロッコリー・カリフラワー・キャベツ・にんじん・たまねぎ・ぶなしめじ・パセリ	ごぼう・にんじん・れんこん・えのきたけ・白菜・長ねぎ・ほうれん草・こんにやく
	614 kcal 744 kcal	618 kcal 785 kcal	619 kcal 771 kcal	707 kcal 918 kcal	635 kcal 777 kcal
献立 赤 黄 緑 エネルギー	11 ☆ニ小リクエスト献立☆ クレープ  海そうサラダ  たれかつ (2個) ごはん コンスープ	12 東小2年なし きりざい  いわしのオレンジ煮 ごはん おでん	13 ビーンズサラダ  冬野菜カレー (麦ごはん) 	14 ヤーコンの中華サラダ  はるまき ゆで中華めん みそラーメン スープ	15 おひたし  ぶた肉のいためもの ごはん かきたま汁
	ぶた肉・海藻ミックス・ベーコン・牛乳・たまご	納豆・いわし・昆布・がんもどき・ちくわ・うずらたまご・牛乳	大豆・ぶた肉・スキムミルク・牛乳	ぶた肉・牛乳	ぶた肉・厚揚げ・たまご・わかめ・牛乳
	米・油・砂糖・ごま油・パン粉・小麦粉・マーガリン・チョコレート	米・里芋・こんにやく・砂糖	米・麦・オリーブ油・バター・里芋	はるさめ・米粉・小麦粉・油・ごま油・砂糖	米・油・砂糖・でんぷん・じゃがいも
	きゅうり・キャベツ・にんじん・たまねぎ・干しいたけ・メンマ・コーン・クリームコーン・チンゲンサイ	オレンジ・たくあん・こまつな・にんじん・大根	きゅうり・キャベツ・にんじん・えだまめ・にんにく・たまねぎ・エリンギ・れんこん・みかん・りんご	たまねぎ・もやし・しょうが・ヤーコン・チンゲンサイ・キャベツ・にんじん・にんにく・メンマ・もやし・白菜・長ねぎ	しょうが・にんにく・たまねぎ・ピーマン・にんじん・りんご・ほうれん草・もやし・えのきたけ
	652 kcal 790 kcal	667 kcal 814 kcal	671 kcal 783 kcal	684 kcal 838 kcal	616 kcal 756 kcal
献立 赤 黄 緑 エネルギー	18 ☆食育の日献立☆ 昆布あえ  さばのみそ煮 ごはん こにもん	19 外小最終日 ★セレクトデザート ブロッコリーサラダ  とり肉のマーマレードゆき コーンピラフ ミネストローネ	20 二小、東小最終日 そくせきづけ  メンチカツ ソース 冬野菜の ごまみそ汁 ごはん	21 本中最終日 フルーツサラダ  チリコンカン せわめコッパパン コンソメ スープ	22 一中最終日 のりナッツあえ  たまごやき かぼちゃの わかめごはん 肉じゃが風
	さば・塩昆布・とり肉・ほたて・かまぼこ・牛乳	とり肉・ベーコン・あさり・白いんげん豆・牛乳	ぶた肉・とり肉・厚揚げ・牛乳	ぶた肉・大豆・チーズ・ベーコン・牛乳・スキムミルク	わかめ・たまご・のり・ぶた肉・厚揚げ・牛乳
	米・里芋・砂糖	米・油・砂糖・大豆油・マーマレード	米・油・里芋・ごま・パン粉・小麦粉・でんぷん・砂糖	小麦粉・油・パン粉・じゃがいも	米・アーモンド・油・砂糖
	しょうが・にんじん・キャベツ・きゅうり・干しいたけ・ごぼう・れんこん・たけのこ・さやえんどう・こんにやく	しょうが・にんにく・コーン・グリーンピース・ブロッコリー・キャベツ・にんじん・セロリー・たまねぎ・トマト・パセリ	キャベツ・きゅうり・にんじん・大根・白菜・長ねぎ・こんにやく	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・トマト・みかん・パイナップル・きゅうり・キャベツ・セロリー・パセリ	ほうれん草・にんじん・キャベツ・たまねぎ・干しいたけ・かぼちゃ・さやいんげん・こんにやく
	628 kcal 751 kcal	688 kcal 799 kcal	692 kcal 798 kcal	- kcal 770 kcal	- kcal 862 kcal

19日のセレクトデザートの配合は裏面を御覧ください



ふゆ やす しよく せい かつ

冬休みの食生活

たべすぎや やしよく とりすぎ、ふきそく しよくせいかつ き
 食べすぎや夜食のとりすぎ、不規則な食生活に気をつけよう

* 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。