

12月 献立予定表

2018.12 新発田市学校給食北共同調理場

	月	火	水	木	金	
	3	4	5	6 ★ニ小リクエスト献立★	7	
献立	大豆のサラダ とりのてりやき ごはん 新発田ふ入りおでん	こんにゃくと海そうのサラダ ポークカレー(麦ごはん) りんご ごはん	細切りポテトサラダ 春巻き ごはん 塩マーボー豆腐	菅谷りんごジャム 春雨サラダ パンパキンオムレツ 食パン コーンスープ	チーズきりざい わかさぎフリッター(2個) ごはん 雪見汁	
赤	とり肉・大豆・昆布・がんも・さつまあげ・ちくわ・うすらたまご・牛乳	ぶた肉・海そうミックス・わかめ・スキムミルク・牛乳	ぶた肉・とり肉・ほたて・とうふ・牛乳	たまご・スキムミルク・とり肉・ロースハム・白いんげん豆・牛乳	にじわかさぎ・納豆・チーズ・ぶた肉・かまぼこ・牛乳	
黄	米・砂糖・ノンエッグマヨネーズ・新発田ふ	米・麦・ごま油・バター・じゃがいも・砂糖	米・油・春雨・小麦粉・でん粉・米粉・粉あめ・じゃがいも・ごま油・砂糖	小麦粉・砂糖・でん粉・油・春雨・ノンエッグマヨネーズ・バター・じゃがいも	米・でん粉・玄米粉・油・ごま・白玉もち・なたね油・パーム油	
緑	キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン・大根・こんにゃく	キャベツ・きゅうり・こんにゃく・コーン・にんにく・しょうが・玉ねぎ・にんじん・りんご	玉ねぎ・にんじん・もやし・キャベツ・しょうが・きゅうり・にんにく・たけのこ・干ししいたけ・長ねぎ	かぼちゃ・もやし・きゅうり・にんじん・玉ねぎ・コーン・パセリ・りんご	たくあん・小松菜・にんじん・白菜・ごぼう・大根・水菜・長ねぎ	
エネルギー	671 kcal 826 kcal	682 kcal 834 kcal	729 kcal 924 kcal	706 kcal 872 kcal	691 kcal 851 kcal	
	10	11	12	13	14 東豊小2年なし	
献立	切り昆布のいため煮 ほっけの西京やき ごはん とん汁	もものタルト ナムル タッカルビ ごはん わかめと春雨のスープ	れんこんのきんぴら さばのソースがけ ごはん なめこのみそ汁	みかん 茎わかめの中華あえ ゆで中華 たんたんめん スープ	小松菜のアーモンドひたし かれいのたつたあげ わかめごはん 厚あげのみそ汁	
赤	ほっけ・昆布・打ち豆・油あげ・ぶた肉・とうふ・牛乳	とり肉・かまぼこ・とうふ・わかめ・豆乳・牛乳	さば・ぶた肉・とうふ・牛乳	ぶた肉・大豆・茎わかめ・牛乳	かれい・わかめ・厚あげ・牛乳	
黄	米・砂糖・油・ごま・里いも	米・油・砂糖・ごま油・ごま・春雨・でん粉・水あめ・米粉	米・でん粉・油・砂糖・ごま油・ごま	小麦粉・砂糖・ごま油・ごま	米・砂糖・でん粉・小麦粉・油・アーモンド	
緑	こんにゃく・にんじん・ごぼう・大根・長ねぎ	にんにく・玉ねぎ・キャベツ・もやし・ほうれん草・にんじん・メンマ・しょうが・長ねぎ・もも	しょうが・にんじん・こんにゃく・ごぼう・れんこん・さやいんげん・大根・なめこ・長ねぎ	にんじん・キャベツ・きゅうり・しょうが・にんにく・メンマ・玉ねぎ・もやし・長ねぎ・みかん	しょうが・キャベツ・もやし・小松菜・大根・にんじん・えのきたけ・長ねぎ	
エネルギー	602 kcal 740 kcal	670 kcal 794 kcal	651 kcal 806 kcal	642 kcal 796 kcal	615 kcal 749 kcal	
	17 減塩の日献立	18 クリスマス献立	19 ☆食育の日献立☆小学校最終日	20	21 中学校最終日	
献立	ソース のりすあえ れんこんのにくづめフライ ごはん 具沢山ごまみそ汁	★セレクトデザート 花野菜サラダ ハーブチキン ピラフ きのこスープ	やきのり たくあんあえ さばのみそ煮 ごはん こにもん	ほうれん草サラダ オムレツ きなこあげパン 豆乳のクラムチャウダー	白菜のゆすあえ きのこハンバーグ ごはん かぼちゃのそぼろ煮	
赤	ぶた肉・とり肉・のり・厚あげ・牛乳	とり肉・ハム・チーズ・牛乳	さば・とり肉・ほたて・かまぼこ・のり・牛乳	たまご・スキムミルク・あさり・ロースハム・白いんげん豆・豆乳・きなこ・牛乳	とり肉・ぶた肉・厚あげ・牛乳	
黄	米・パン粉・小麦粉・砂糖・油・里いも・ごま	米・ノンエッグマヨネーズ・バター・ショルダーベーコン・マカロニ	米・でん粉・砂糖・里いも	小麦粉・砂糖・でん粉・油・オリブ油・バター	米・砂糖・でん粉・油	
緑	れんこん・玉ねぎ・しいたけ・しょうが・ほうれん草・もやし・にんじん・ごぼう・ぶなしめじ・大根・長ねぎ	玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・グリーンピース・しょうが・レモン・ブロッコリー・カリフラワー・キャベツ・ぶなしめじ・コーン・パセリ・パシル	たくあん・キャベツ・にんじん・きゅうり・干ししいたけ・ごぼう・れんこん・こんにゃく・たけのこ・さやえんどう	ほうれん草・もやし・コーン・レモン・玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・白菜	玉ねぎ・えのきたけ・マッシュルーム・ぶなしめじ・しょうが・白菜・きゅうり・にんじん・ゆず・かぼちゃ・こんにゃく・さやいんげん	
エネルギー	633 kcal 768 kcal	782 kcal 932 kcal	636 kcal 779 kcal	— kcal 833 kcal	— kcal 836 kcal	
献立	日付 学校の給食予定 配膳図と献立名 太字は郷土料理と地場産物です。	***お知らせ*** 1. 12月の地場産物 米・とうふ・厚あげ・菅谷りんごジャム・長ねぎ・キャベツ・ごぼう・大根・にんじん・えのきたけ・里いも・白菜・あやめみそ 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			18日のセレクトデザートの配合は裏面をご覧ください 	
赤	体をつくる食品					
黄	熱や力になる食品					
緑	体の調子を整える食品					
エネルギー	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。