

12月 献立予定表

2021.12 新発田市学校給食北共同調理場



	月	火	水	木	金	
献立	<p>お知らせ 今月は各校の最終日にチョコレートケーキがつく予定です。</p> <p>21日(火)豊浦小学校 22日(水)外ヶ輪小学校、二葉小学校、東豊小学校 23日(木)本丸中学校、第一中学校</p>		1	2	3	
	<p>エネルギー：1個80kcal *使用原料につきましては裏面の内容表をご確認ください。</p>		<p>りんご プロッコリーの おかかマヨあえ とりのてり焼き</p> <p>ごはん ぼかぼか汁</p>	<p>オータムポエムの サラダ ハンバーグ</p> <p>横わり丸パン さつまいもの クリームスープ</p>	<p>みかん チーズ入り きりざい さばのみそ煮</p> <p>ごはん とんじる</p>	
	赤	<p>とり肉・かつおぶし・さつま揚げ・ 油揚げ・牛乳</p>	<p>ぶた肉・とり肉・ベーコン・白いん げん豆・牛乳</p>	<p>サバ・納豆・チーズ・ぶた肉・とう ふう・牛乳</p>		
	黄	<p>米・マヨネーズ・でん粉</p>	<p>パン・でん粉・砂糖・オリーブ油・ さつまいも・ホワイトルウ</p>	<p>米・砂糖・でん粉・ごま・じゃがい も</p>		
	緑	<p>プロッコリー・キャベツ・にんじん・こんに やく・えのきたけ・だいこん・しょう が・なめこ・長ねぎ・りんご</p>	<p>オータムポエム・キャベツ・にんじん・玉ね ぎ・しめじ・パセリ</p>	<p>たくあん・のざわな・こまつな・にんじ ん・ごぼう・こんにやく・だいこん・長ね ぎ・みかん</p>		
エネルギー	624 kcal	868 kcal	705 kcal	837 kcal	739 kcal 868 kcal	
献立	6	7	8	9	10	
	<p>パインサラダ 肉だんご (2こ) えびととうふのチリソースどん (麦ごはん)</p>	<p>ヨーグルト くきわかめの きんぴら かますの しょうゆ焼き ごはん じゃがいもの みそ汁</p>	<p>マヨたくあえ あつ焼きたまご ごはん だいこんの カレー煮</p>	<p>かいそうサラダ はるまき ちゅうかめん 豆乳やさい スープ</p>	<p>カレーもやし さばの レモンソース ごはん たまごコーン スープ</p>	
	赤	<p>豚肉・えび・とうふ・牛乳</p>	<p>ミナミカゴカマス・茎わかめ・ぶた 肉・とうふ・牛乳・ヨーグルト</p>	<p>たまご・ぶた肉・厚揚げ・牛乳</p>	<p>海藻ミックス・ぶた肉・豆乳・大 豆・牛乳</p>	<p>さば・とうふ・たまご・牛乳</p>
	黄	<p>米・麦・米パン粉・米粉・砂糖・米 油・でん粉・ごま油</p>	<p>米・米油・砂糖・じゃがいも</p>	<p>米・砂糖・でん粉・マヨネーズ・カ レールウ</p>	<p>ゆで中華めん・小麦粉・春雨・でん 粉・米油・ごま油・砂糖</p>	<p>米・砂糖・じゃがいも・でん粉</p>
	緑	<p>パイン・キャベツ・きゅうり・しょうが・ にんにく・玉ねぎ・にんじん・たけのこ・ きくらげ・しいたけ・長ねぎ</p>	<p>にんじん・こんにやく・さやいんげん・だ いこん・えのきたけ・長ねぎ</p>	<p>たくあん・オータムポエム・キャベツ・にん じん・玉ねぎ・しいたけ・こんにやく・ だいこん・にんにく・長ねぎ</p>	<p>しいたけ・きゅうり・キャベツ・にんじん・とう もろこし・にんにく・しょうが・メンマ・き くらげ・玉ねぎ・もやし・長ねぎ・こまつな</p>	<p>レモン・もやし・にんじん・こまつな・メ ンマ・とうもろこし・長ねぎ</p>
エネルギー	706 kcal 855 kcal	593 kcal 718 kcal	610 kcal 748 kcal	700 kcal 744 kcal	675 kcal 804 kcal	
献立	13	14	15	16	17	
	<p>みかんゼリー コールスローサラダ 冬野菜カレー (麦ごはん)</p>	<p>れんこんの きんぴら さばの ゆずふうみ焼き ごはん ごまみそ汁</p>	<p>さといもの ツナマヨサラダ ししゃもの カリカリフライ(2こ) ごはん キムチと たまごのスープ</p>	<p>こぶくろソース カリフラワーの サラダ れんこん メンチカツ 黒糖パン かぼちゃの ポターージュ</p>	<p>りんごゼリー きりざい チキンたれカツ ごはん ごにもん</p>	
	赤	<p>ぶた肉・スキムミルク・牛乳</p>	<p>さば・ぶた肉・厚揚げ・牛乳</p>	<p>カラフトシヤモ・ツナ缶・とう ふう・たまご・昆布・牛乳</p>	<p>ぶた肉・とり肉・ベーコン・白いん げん豆・牛乳</p>	<p>とり肉・納豆・ほたて・かまぼこ・ 牛乳</p>
	黄	<p>米・麦・バター・じゃがいも・カ レールウ・砂糖・マヨネーズ</p>	<p>米・ごま油・砂糖・さといも・ごま</p>	<p>米・米油・さといも・でん粉・玄米 粉・マヨネーズ</p>	<p>パン・黒砂糖・パン粉・小麦粉・米油・ オリーブ油・砂糖・ホワイトルウ</p>	<p>米・パン粉・小麦粉・米油・砂糖・ さといも</p>
	緑	<p>にんにく・玉ねぎ・にんじん・れんこん・ チャツネ・りんご・プロッコリー・キャ ベツ・きゅうり・とうもろこし・みかん</p>	<p>ゆず・にんじん・こんにやく・れんこん・ ごぼう・しめじ・だいこん・長ねぎ</p>	<p>にんじん・プロッコリー・しめじ・キム チ・はくさい・長ねぎ・だいこん</p>	<p>れんこん・にんにく・しょうが・プロッ コリー・カリフラワー・キャベツ・とうも ろこし・玉ねぎ・にんじん・かぼちゃ・パ セリ</p>	<p>たくあん・のざわな・こまつな・にんじ ん・しいたけ・ごぼう・れんこん・こんに やく・たけのこ・長もやし・りんご</p>
エネルギー	707 kcal 864 kcal	660 kcal 779 kcal	672 kcal 832 kcal	653 kcal 784 kcal	700 kcal 839 kcal	
献立	20	21 豊小最終日	22 外小、二小、東豊小最終日	23 中学校最終日	日付 学校の給食予定	
	<p>ポテトとプロッコリー のサラダ ソイどん (麦ごはん) わかめスープ</p>	<p>豊小デザート オータムポエムの いそかあえ プリカツ ごはん きのこ さわにわん</p>	<p>小学校デザート アーモンド キャベツ とりの マスタード焼き ツナピラフ ミネストローネ スープ</p>	<p>デザート オータムポエムの ごまあえ ちくわの天ぷら うどん カレーなんばんじる</p>	<p>配膳図と献立名 太字は郷土料理と 地場産物です。</p>	
	赤	<p>ぶた肉・大豆・ベーコン・なると・ とうふ・わかめ・牛乳</p>	<p>プリ・のり・ぶた肉・かまぼこ・牛 乳</p>	<p>ツナ缶・とり肉・ベーコン・あさ り・大豆・牛乳</p>	<p>ちくわ・あおさ・油揚げ・とり肉・ 牛乳</p>	<p>体をつくる食品</p>
	黄	<p>米・麦・米油・砂糖・カレールウ・ じゃがいも</p>	<p>米・パン粉・小麦粉・米油・砂糖・ 春雨</p>	<p>米・アーモンド・オリーブ油・じゃ がいも</p>	<p>ゆでうどん・小麦粉・でん粉・米 油・ごま・砂糖・カレールウ</p>	<p>熱や力になる食品</p>
	緑	<p>にんじん・玉ねぎ・えだまめ・プロッコ リー・とうもろこし・もやし・長ねぎ</p>	<p>オータムポエム・もやし・にんじん・ごぼ う・えのきたけ・たけのこ・なめこ・さや えんどう</p>	<p>グリーンピース・キャベツ・プロッコリー・ にんじん・にんにく・セロリ・玉ねぎ・ト マト</p>	<p>オータムポエム・もやし・にんじん・ごぼ う・しいたけ・しめじ・玉ねぎ・はくさ い・長ねぎ</p>	<p>体の調子を整える食品</p>
エネルギー	686 kcal 849 kcal	560 kcal 748 kcal	677 kcal 835 kcal	— kcal 783 kcal	小学校:エネルギー 中学校:エネルギー	

* 献立は都合により、変更となる場合がありますので御了承ください。

* アレルギーをお持ちのお子さんは献立内容表で御確認ください。

<12月の地場産物> 米・とうふ・厚揚げ・あやめみそ・

キャベツ・にんじん・えのきたけ・だいこん・長ねぎ・オータムポエム・

はくさい・ごぼう・長もやし

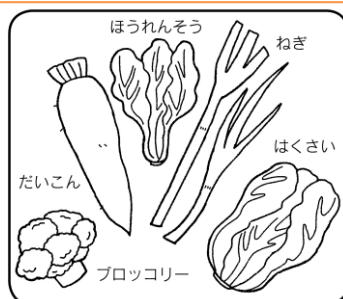


寒さに負けない体をつくろう!

強い体をつくるためには、体の免疫力や抵抗力を高めることが大切です。それには、自分の年齢や性別に見合ったエネルギーを確保するために、まずは3食をしっかり食べましょう。そして栄養バランスのよい食事に加え、ビタミン類をしっかりとることが大切です。ビタミンAには皮膚や粘膜を強くしたり目の健康に役立ったりする働きがあります。また、ビタミンCは体の抵抗力を高めてくれます。ビタミンAはレバーやうなぎに、ビタミンCは野菜や果物に多く含まれていますので、積極的にとりましょう。



かぜを防ぐ栄養たっぷり! 冬にうれしい野菜たち



今年は12月22日

冬至とかぜの予防

冬至は、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に太陽の力が復活するとされ、日が長くなっていきます。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。



12月献立内容表



2021.12 新発田市学校給食北共同調理場

献立名		材 料	
1	ごはん	米	
	鶏の照り焼き	鶏肉・果糖ぶどう糖液糖・しょうゆ・酵母エキス・しょうゆ調味料・ぶどう糖・発酵調味料・粉末状大豆たん白・塩・加工でん粉	
	ブロッコリーのおかかマヨあえ	ブロッコリー・キャベツ・にんじん・しょうゆ・かつお節・ノンエッグマヨネーズ	
	ほかほか汁	だしパック・にんじん・こんにゃく・えのきたけ・さつま揚げ・油揚げ・大根・しょうゆ・塩・みりん・和風だしの素・しょうが・でん粉・なめこ・長ねぎ	
2	横割り丸パン	小麦粉・イースト・塩・ショートニング・砂糖・スキムミルク	炭酸Ca・焼成Ca・ピロリン酸鉄・着色料・硫酸Ca・中濃ソース・赤ワイン
	ハンバーグ	鶏肉・豚肉・玉ねぎ・粒状植物性たん白・豚脂・でん粉・乾燥マッシュポテト・砂糖・ケチャップ・野菜ペースト・塩・香辛料・オニオンエキスパウダー・酵母エキス・植物油・加工でん粉	
	オータムボエムのサラダ	オータムボエム・キャベツ・にんじん・オリーブ油・りんご酢・しょうゆ・塩・こしょう	
	さつまいものクリームスープ	オリーブ油・ベーコン・玉ねぎ・しめじ・にんじん・白いんげん豆・チキンからスープ・さつまいも・ホワイトルウ・ベシャメルソース・コンソメ・牛乳・塩・こしょう・パセリ	
3	ごはん	米	
	さばのみそ煮	さば・みそ・砂糖・発酵調味料・でん粉	
	チーズ入りきりざい	納豆・大根・ぶどう糖果糖液糖・砂糖・発酵調味料・塩・酢・ぬか・野沢菜・小松菜・にんじん・しょうゆ・チーズ・ごま	
	豚汁	にんじん・ごぼう・こんにゃく・豚肉・酒・大根・じゃがいも・豆腐・いりこだし・みそ・長ねぎ	
6	麦ごはん	米・麦	
	肉だんご	豚肉・玉ねぎ・大豆たん白・米パン粉・米粉・馬鈴薯でん粉・醸造調味料・砂糖・揚げ油・塩・しょうが・ガーリックパウダー・こしょう・ケチャップ・アミノ酸等	
	パインサラダ	パイン缶・キャベツ・きゅうり・塩・米油・りんご酢・こしょう	ケチャップ・オイスターソース・でん粉・ごま油・長ねぎ
	えびと豆腐のチリソース	米油・しょうが・にんにく・玉ねぎ・えび・酒・豆板醤・にんじん・たけのこ・きくらげ・干しいたけ・コンソメ・中華スープの素・豆腐・チリソース・しょうゆ	
7	ごはん	米	
	かますのしょうゆ焼き	ミナミカゴカマス・しょうゆ加工品・発酵調味料・砂糖・酒	
	茎わかめのきんぴら	米油・にんじん・こんにゃく・茎わかめ・豚肉・砂糖・しょうゆ・みりん・とうがらし・さやいんげん	
	じゃがいものみそ汁	大根・えのきたけ・じゃがいも・豆腐・いりこだし・みそ・長ねぎ	
8	厚焼き卵	たまご・砂糖・醸造酢・でん粉・しょうゆ・米発酵調味料・植物油・かつお節エキス・こんぶだし・塩・加工でん粉・増粘多糖類	
	マヨたくあえ	大根・ぶどう糖果糖液糖・砂糖・発酵調味料・塩・酢・ぬか・オータムボエム・キャベツ・にんじん・しょうゆ・ノンエッグマヨネーズ	
	大根のカレー煮	だしパック・にんじん・玉ねぎ・干しいたけ・こんにゃく・大根・豚肉・酒・にんにく・厚揚げ・しょうゆ・塩・カレールウ・みりん・カレー粉・長ねぎ	
	牛乳	—	—
9	中華めん	小麦粉・かん水	砂糖・干しいたけ・たん白加水分解物・香辛料・米粉・粉あめ・塩・ソルビトール・乳化剤・クエン酸鉄Na・増粘剤・揚げ油
	春巻き	豚肉・にんじん・玉ねぎ・キャベツ・植物油・豚脂・しょうゆ・小麦粉・ショートニング・春雨・でん粉・しょうが・ポークブイヨン・ポークエキス・発酵調味料・酵母エキス	
	海藻サラダ	海藻ミックス・きゅうり・キャベツ・にんじん・コーン缶・しょうゆ・ごま油・酢・砂糖	
	豆乳野菜スープ	ごま油・にんにく・しょうが・豚肉・酒・にんじん・メンマ・きくらげ・玉ねぎ・もやし・混合からスープ・豆乳・大豆ペースト・中華スープの素・塩・こしょう・しょうゆ・みそ・長ねぎ・小松菜	
10	ごはん	米	
	さばのレモンソース	さば・塩・しょうゆ・砂糖・酒・レモン・みりん・でん粉	
	カレーもやし	もやし・にんじん・小松菜・しょうゆ・砂糖・塩・カレー粉	
	卵コンソメスープ	メンマ・豆腐・チキンからスープ・中華スープの素・しょうゆ・塩・こしょう・じゃがいも・クリームコーン缶・でん粉・たまご・酒・長ねぎ・小松菜	
13	麦ごはん	米・麦	
	冬野菜カレー	バター・にんにく・豚肉・赤ワイン・玉ねぎ・にんじん・れんこん・じゃがいも・コンソメ・チャツネ・アップルソース・ケチャップ・中濃ソース・カレールウ・スキムミルク・ブロッコリー	
	コルスローサラダ	キャベツ・きゅうり・にんじん・ノンエッグマヨネーズ・コーン缶・りんご酢・砂糖・塩・こしょう	
	牛乳	みかんゼリー	みかん果汁・ぶどう糖・果糖ぶどう糖液糖・砂糖・果糖・ゲル化剤・乳酸Ca・香料・酸味料・ビタミンC・クエン酸鉄Na
14	ごはん	米	
	さばのゆず風味焼き	サバ・ゆず・しょうゆ・みりん風調味料・酒・砂糖	
	れんこんのきんぴら	ごま油・にんじん・こんにゃく・れんこん・豚肉・酒・和風だしの素・みりん・砂糖・しょうゆ・とうがらし	
	ごまみそ汁	にんじん・ごぼう・しめじ・大根・さといも・厚揚げ・いりこだし・みそ・すりごま・ねりごま・長ねぎ	
15	ごはん	米	
	ししゃもカリカリフライ	カラフトシヤモ(魚卵)・塩・じゃがいも・でん粉・玄米粉・米粉・砂糖・オリーブオイル・イースト・植物油・酵母エキス・香辛料・揚げ油	
	里いものツナマヨサラダ	さといも・にんじん・ブロッコリー・ツナ缶・しょうゆ・こしょう・ノンエッグマヨネーズ	
	キムチと卵のスープ	しめじ・チキンからスープ・中華スープの素・豆腐・白菜・大根・とうがらし・にんにく・にんじん・長ねぎ・しょうが・塩・砂糖・昆布・酵母エキス・みりん・しょうゆ・でん粉・たまご・酒	
16	黒糖パン	小麦粉・イースト・塩・ショートニング・砂糖・スキムミルク	
	れんこんメンチカツ	豚肉・鶏肉・れんこん・玉ねぎ・パン粉・砂糖・塩・こしょう・酵母エキス・ウスターソース・にんにく・しょうが・小麦粉・揚げ油	
	カリフラワーのサラダ	ブロッコリー・カリフラワー・キャベツ・コーン缶・りんご酢・オリーブ油・塩・砂糖・こしょう	
	かぼちゃのポターージュ	オリーブ油・ベーコン・玉ねぎ・にんじん・かぼちゃ・白いんげん豆・チキンからスープ・ホワイトルウ・ベシャメルソース・コンソメ・牛乳・塩・こしょう・パセリ	ソース
17	ごはん	米	
	チキンたれカツ	鶏肉・パン粉・小麦粉・揚げ油・酒・みりん・砂糖・しょうゆ	
	きりざい	納豆・大根・ぶどう糖果糖液糖・砂糖・発酵調味料・塩・酢・ぬか・野沢菜・小松菜・にんじん・しょうゆ	
	小煮物	だしパック・干しいたけ・にんじん・ごぼう・れんこん・鶏肉・酒・こんにゃく・たけのこ・さといも・ほたて貝・魚肉・うらごしかぼちゃ・加工でん粉・馬鈴薯でん粉・砂糖・発酵調味料・塩・和風だしの素・みりん・しょうゆ・長もやし	
20	麦ごはん	米・麦	
	ソイ丼の具	米油・豚肉・酒・大豆・ベーコン・にんじん・玉ねぎ・しょうゆ・みりん・砂糖・カレー粉・ノンアレルギーンカレールウ・えだまめ	
	ポテトとブロッコリーのサラダ	じゃがいも・ブロッコリー・コーン缶・酢・米油・塩・こしょう・砂糖	
	わかめスープ	にんじん・なると・豆腐・中華スープの素・混合ガラスープ・しょうゆ・塩・こしょう・もやし・わかめ・長ねぎ	
21	ごはん	米	
	ブリカツ	ブリ・パン粉・小麦粉・コーンスターチ・ぶどう糖・植物性たん白・糊料・塩・こしょう・揚げ油・酒・みりん・砂糖・しょうゆ	
	オータムボエムの磯香あえ	オータムボエム・もやし・にんじん・しょうゆ・のり	
	きのご沢煮焼	だしパック・ごぼう・にんじん・えのきたけ・たけのこ・豚肉・酒・糸かまぼこ・春雨・しょうゆ・塩・和風だしの素・なめこ・さやえんどう	
22	ツナピラフ	米・玉ねぎ・ツナ缶・にんじん・グリーンピース・大豆油・白ワイン・塩・野菜ブイヨン・こしょう	
	鶏肉のマスタード焼き	鶏肉・大豆たん白・粒入りマスタード・塩・こしょう	
	アーモンドキャベツ	キャベツ・ブロッコリー・にんじん・塩・こしょう・アーモンド	
	ミネストローネスープ	オリーブ油・にんにく・ベーコン・にんじん・セロリ・玉ねぎ・コンソメ・チキンからスープ・じゃがいも・あさり・白ワイン・大豆・トマト・ケチャップ・中濃ソース・クッキングソース	
23	うどん	小麦粉・塩	
	ちくわの天ぷら	タラ・グチ・でん粉・塩・発酵調味料・砂糖・植物油・調味料・キシロース・小麦粉・でん粉・膨張剤製剤・着色料製剤・アオサ・揚げ油	
	オータムボエムのごま和え	オータムボエム・もやし・にんじん・すりごま・ねりごま・砂糖・しょうゆ	
	カレー南蛮汁	だしパック・ごぼう・干しいたけ・にんじん・しめじ・玉ねぎ・油揚げ・鶏肉・酒・白菜・ノンアレルギーンカレールウ・和風だしの素・みりん・しょうゆ・長ねぎ	

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。