

12月 給食こんだて予定表



佐渡市両津学校給食センター

日	曜日	こ ん だ て 名					使われているおもな材料			kcal	塩分 g	給食なしの 学校・学級
		主食 おもな食べ物	主菜 おもなおかず	副菜 足りない栄養を 補うおかず	汁物 主食・主菜・副菜で 足りない栄養を補うもの	デザート・その他	赤のなかま 血や肉になるもの	黄色のなかま 熱や力になるもの	緑のなかま 体の調子を整えるもの			
2	月	牛乳 ごはん	さけ 鮭の幽庵焼き	きのぼしだいこん 切干大根の や 焼きそば風いため	とん汁 豚汁		牛乳 さけ ぶた肉 とうふ みそ のり	こめ あぶら じゃがいも	きりぼしだいこん キャベツ さやいんげん ビーマン だいこん にんじん ごぼう しいたけ ながねぎ	638 764	2.5 2.9	両津吉井小
3	火	牛乳 ごはん	ぶたにく 豚肉と大根の にもの 煮物	ごまあえ	う まめ かすじき 打ち豆の粕汁		牛乳 ぶた肉 みそ さつまあげ うちまめ だいず あぶらあげ	こめ さとう あぶら じゃがいも さけかす	だいこん にんじん ししいたけ ごまつな もやし えのきだけ ながねぎ	627 761	2.2 2.7	
4	水	牛乳 米粉パン	オムレツ	ごぼうの みそマヨサラダ	ミネストローネ	りんご ジャム	牛乳 オムレツ ツナ みそ だいず	こめパン ジャム じゃがいも あぶら マカコニ カレー粉	キャベツ にんじん ごぼう コーン たまねぎ だいこん トマト	643 805	2.1 2.6	
5	木	両津中リクエストこんだて…こんだてのテーマは「みんなの好きそうな給食メニュー」です。いかにかりんあげはいつも人気のメニューです。副菜のおかずは野菜がたっぷりのサラダと具たくさんさんの汁でバランスのよいメニューになりましたね！										
		牛乳 ごはん	いかの かりん揚げ	もやしのナムル	キムチ豚汁		牛乳 いか チーズ ぶた肉 とうふ みそ	こめ あぶら さとう ごま かたくりこ じゃがいも	もやし きゅうり にんじん ごぼう だいこん こんにゃく キムチ ながねぎ しょうが	679 826	2.3 3.0	
6	金	牛乳 ごはん	マーボー豆腐	じゃこサラダ	わかめスープ	チーズ	牛乳 とうふ ぶた肉 みそ ちりめんじゃこ わかめ チーズ	こめ あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ ながねぎ ししいたけ しょうが グリンピース キャベツ ブロッコリー しななく しめじ コーン	679 810	3.1 4.0	
9	月	牛乳 ごはん	ぶたにく 豚肉の香味焼き	のり酢あえ	しらたまご 白玉入り すまし汁		牛乳 ぶた肉 ツナ のり とり肉	こめ さとう あぶら ごま しらたまご	たまねぎ にんにく ごまつな キャベツ もやし ほくさい しいたけ しらすだき にんじん ながねぎ	650 786	1.8 2.3	
10	火	牛乳 ごはん	とり肉 チリソース煮	さくらんぼ 即席レモン漬け	さとう 里山うどん汁		牛乳 とり肉 こんぶ なたね あぶらあげ	こめ かたくりこ さとう うどん あぶら	ながねぎ キャベツ にんじん しめじ ししいたけ たけのこ レモン	649 783	2.2 2.8	
11	水	たべものがたりこんだて…今月のもものがたりは『14ひきのあさごはん』です。「きのこのクリームスープ」は、きのこが入った具たくさんで食べごたえのあるスープです。心も体も温まり、一日のエネルギーがわいてくるようなメニューです。										
		牛乳 アップル 米粉パン	ひじきと大豆の トマト煮	コールスロー	きのこの クリームスープ		牛乳 なまクリーム だいず ひじき ぶた肉 チーズ ベーコン	こめパン あぶら さとう じゃがいも バター こめ	たまねぎ にんにく キャベツ ブロッコリー にんじん コーン しめじ グリンピース	685 865	2.9 3.7	
12	木	牛乳 ごはん	さけ 鮭のみそチーズ や 焼き	たくあん こまつな と小松菜 のきんひら	さわにわん 沢煮椀		牛乳 さけ みそ チーズ ぶた肉 かまぼこ	こめ あぶら さとう ごま はるさめ	しょうが だいこん こまつな にんじん えのきだけ たけのこ ごぼう さやいんげん	650 776	3.1 4.0	
13	金	牛乳 ごはん	ビーンズカレーライス (麦ごはん)	こんにゃく サラダ		キウイ	牛乳 だいず ぶた肉 さとう	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ だいこん ブロッコリー コーン キウイ こんにゃく	732 893	2.8 3.8	
16	月	牛乳 ごはん	とうふ 豆腐ハンバーグの 和風あんかけ	きのぼしだいこん 切干大根の サラダ	ほうとう	洋なし タルト	牛乳 とりにく とうふハンバーグ あけふみそ	こめ さとう かたくりこ ごま ほうとうめし タルト	ごまつな きりぼしだいこん にんじん しらすだき ほくさい ごぼう かまぼこ ながねぎ	664 777	2.1 2.5	
17	火	牛乳 ごはん	しろみさかな 白身魚フライ	パンパンジー サラダ	たまご 卵とほうれん草の スープ	ソース	牛乳 ホキフライ のり肉 たまご チーズ	こめ あぶら さとう ごま	きゅうり もやし こんにん コーン たまねぎ ほうれん草	647 770	2.5 3.2	
18	水	牛乳 ねぎ餅 (麦ごはん)		はくさい 白菜の 中華スープ	みかん		牛乳 あぶらあげ たまご ベーコン	こめ むぎ さとう あぶら はるさめ	ながねぎ たまねぎ ししいたけ えのきだけ ほくさい しななく みかん	622 743	2.1 2.8	
19	木	郷土料理こんだて…今月は「たら汁」です。漁師さんが漁をしている途中に、船の上で手軽に作った料理が始まりとされています。新鮮でおいしい「たら」がとれるからこそこの料理ですね。佐渡の冬の味覚の代表です。										
		牛乳 ごはん	やさい 野菜コロッケ	あなご ちくさ 青菜の千草あえ	たら汁	ソース	牛乳 たまご たら みそ	こめ あぶら さとう コロッケ	ごまつな しめじ にんじん ほくさい だいこん ごぼう ながねぎ	624 744	2.2 2.8	両津吉井小5年
20	金	クリスマスこんだて…ハンバーグは、クリスマスツリーの「もみの木」の形でクリスマスの雰囲気を出してみました。セレクトデザートは、「チョコレートケーキ」「ストロベリーケーキ」の2種類からみなさんに選んでもらいました。										
		牛乳 ごはん	もみの木ハンバーグ のケチャップソース	ブロッコリーの サラダ	コンソメスープ	セレクト デザート	牛乳 ハンバーグ こなチーズ	こめ じゃがいも あぶら さとう じゃがいも ケーキ	ブロッコリー キャベツ もやし にんじん セロリ カッパラー たまねぎ ハセリ	695 826	2.1 3.0	
23	月	牛乳 ごはん	さばの竜田揚げ	しお 塩いそあえ	だいこん 大根のみそ汁		牛乳 さば のり とうふ みそ	こめ あぶら さとう かたくりこ	しょうが キャベツ ごまつな だいこん しめじ ながねぎ にんじん	641 787	1.8 2.3	佐渡中等
24	火	牛乳 ごはん	そぼろ肉じゃが	なっとう 納豆あえ	すりみ汁		牛乳 ぶた肉 たら なっとう とうふ みそ	こめ あぶら じゃがいも さとう ごま	にんじん たまねぎ しらすだき しいたけ さやいんげん ごまつな たくあん だいこん ながねぎ	651 788	2.4 3.0	小学校・前浜中 両津中・新津中
給食回数17回(ごはん15回、米粉パン2回、その他0回)									※食材料の入荷状況や感染性胃腸炎対策等により献立を変更することがあります。			
									平均値			657 795 2.4 3.0

『たべものがたり』こんだて

14ひきのあさごはん

作：いわむらかずお

森の朝、一番の早起きはおじいさん。次にお母さん、おばあさんが起き、子どもたちも目を覚めます。最後にお父さんが起きてきて、さあ一日のスタート。子どもたちが野いちごつみに出かけて、かこいっばいに摘んで帰ると、みんなで一緒に朝ごはんの準備が始まります。

14ひきのねずみが作ったきのこのスープ、焼きたてのどんぐりパン、摘み立ての野いちごなどを並べて、みんなそろって「いただきます」をします。

冬至

冬至は、1年のうちで、もっとも昼が短く、夜がもっとも長い日です。また、冬至を過ぎると、これまで短くなっていった日が長くなっていくことから太陽がよみがえる日とも考えられていました。

冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。かぼちゃを食べると脳の血管の病気の予防になるといわれています。

また、ゆず湯に入るとかぜをひかないともいわれています。

