

12月 給食こんだて予定表



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	主菜	副菜	汁物	デザート・その他	赤のなにか	黄色のなにか				緑のなにか
		おもな食べ物	おもなおかず	足りない栄養を 補うおかず	主食・主菜・副菜で 足りない栄養を補うもの		血や肉になるもの	熱や力になるもの				体の調子を整えるもの
1	火	牛乳 にいがた和牛の牛丼	ゆかりあえ	だいごんの みそ汁		牛乳 ぎゅうにく あぶらあげ みそ	こめ さとう あぶら ごま	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん だいごん ながねぎ ごまつな しよが えのきたけ しらたき しらたき にんにく	629 781	2.3 2.9		
2	水	牛乳 カレー風味 ライス	チーズオムレツ	きのこの ガーリックソテー	にんじや ポタージュ	牛乳 たまご チーズ とりにく ベーコン	こめ あぶら じゃがいも パター ごまご	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ きくらげ えのきたけ わかずみ コーン アスパラ さやいんげん パセリ にんにく	659 790	1.9 2.1		
3	木	牛乳 ごはん	ぎょうざ	春雨サラダ	豆乳スープ	牛乳 ぎょうざ とうふ みそ とうにゅう	こめ あぶら さとう じゃがいも はるさめ ごま	もやし きゅうり にんじん コーン たまねぎ ごまつな	601 767	1.6 2.1		
4	金	前浜中学校リクエストこんだて…前浜中学校の1・2年生が考えたこんだてです。テーマは「みんな大好き 冬のほかほかこんだて」です。工夫したポイントは、体が温まるように冬が旬の食材を使ったこと、栄養と彩りのバランスを考えたこと、主食・主菜・副菜・汁物の味の組み合わせに気を付けたことだそうです。										
		牛乳 なめし 菜飯	高野豆腐と 鶏肉の揚げ煮	ごまあえ	ほうとう汁	牛乳 とりにく こうやとうふ ぶたにく みそ あぶらあげ だいず	こめ あぶら かたくりこ さとう ほうとう	もやし ほうれんそう にんじん だいごん かぼちゃ ながねぎ しょうが だいごん	712 855	3.0 3.5		
7	月	牛乳 ごはん	さばの カレー焼き	アーモンド おひたし	ゆきみる 雪見汁	牛乳 さば とりにく	こめ さとう アーモンド しらたもち	もやし ごまつな にんじん だいごん ごぼう ながねぎ えのきたけ ほうれんそう しょうが	685 824	1.9 2.4		
8	火	牛乳 ごはん	鶏肉の 薬味ソース	白菜の ピリ辛あえ	たまご 卵ともすくの スープ	牛乳 とりにく たまご もすく とうふ	こめ あぶら かたくりこ さとう ごま	ながねぎ しょうが はくさい きゅうり にんじん ごまつな えのきたけ	649 773	2.0 2.4		
9	水	牛乳 ごはん	いかなゲット	ビーンズサラダ	ポトフ	牛乳 いかなゲット だいず ひよこまめ いんげんまめ ワインナー	こめ あぶら かたくりこ	にんじん きゅうり コーン たまねぎ キャベツ かつ ブロッコリー	693 854	1.9 2.3		
10	木	両津中学校リクエストこんだて①…両津中学校1年生の山本桂士さんが考えたこんだてです。「心幸せほかほかごはん」をテーマに、スキー汁やルレクチェ（洋なし）、鮭など新潟の冬らしいこんだてになっています。体はもちろん、心まであたたかくなれそうですね。										
		牛乳 ごはん	さけのみそ チーズ焼き	もやしサラダ	スキー汁	牛乳 さけ みそ チーズ ぶたにく	こめ あぶら さとう ごま さつまいも とうふ タルト	もやし きゅうり にんじん だいごん ながねぎ しいたけ しょうが こんにゃく ごぼう	711 848	2.1 2.6		
11	金	牛乳 ごはん	とうふの中華丼 (麦ごはん)	小松菜ムル	わかめスープ	牛乳 とうふ ぶたにく わかめ うずらのたまご	こめ むぎ あぶら かたくりこ さとう	はくさい にんじん きくらげ さやえんどう もやし コーン だいごん ごまつな しめじ たまねぎ ながねぎ メンマ	619 765	2.4 3.2		
14	月	牛乳 ごはん	ぶりのからあげ	大根サラダ	あつあつ 厚揚げのみそ汁	牛乳 ぶり あつあげ みそ	こめ あぶら かたくりこ ごま	だいごん きゅうり にんじん コーン たまねぎ ごまつな しめじ しょうが にんにく	692 832	1.9 2.3		
15	火	牛乳 ごはん	ミートボール	フレンチサラダ	にらたま スープ	牛乳 たまご とうふ ミートボール	こめ あぶら かたくりこ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ にら コーン えのきたけ	629 783	2.3 2.9		
16	水	両津中学校リクエストこんだて②…両津中学校1年生の平岩ひなたさんが考えたこんだてです。テーマは「ビタミン」。寒くなる時期に体の調子を整えられるよう、「ビタミン」と「無機質」をしっかりとれるこんだてにしたそうです。五大栄養素や6つの基礎食品群がバランスよく入っています。										
		牛乳 ごはん	わかめ ひじきと大豆の トマト煮	チキンサラダ	キャベツとふの みそ汁	牛乳 わかめ ぶたにく だいず チーズ とりにく ひじき みそ	こめ あぶら さとう ふ じゃがいも	たまねぎ トマト にんにく もやし きゅうり にんじん キャベツ ながねぎ	633 776	3.0 3.7		
17	木	福土料理こんだて…今月は「たら汁」を紹介します。たらは佐渡の冬の味覚の代表です。寒い季節に湯気の立ったあたたかい「たら汁」は、体を元気にしてくれますね。										
		牛乳 ごはん	おやこに 親子煮	きりざい	たらの沖汁	牛乳 とりにく なつとうの り たら みそ たまご	こめ あぶら さとう ごま	たまねぎ だけのこ ごまつな さやいんげん にんじん たくあん のさかな だいごん ごぼう ながねぎ しらたき	635 768	2.4 2.8		
18	金	牛乳 ごはん	キーマカレーライス (麦ごはん)	海藻サラダ	みかん	牛乳 ぶたにく だいず わかめ こんぶ とさかのり	こめ むぎ あぶら ルウ じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく もやし きゅうり こんにゃく みかん	707 786	3.1 3.8		
21	月	冬至こんだて…「冬至」は北半球で太陽の位置が最も低くなり、1年で1番太陽が当たる時間が短くなる日です。「ん」がつく食べ物を食べると「運」がつくとされています。給食には「れんこん」と「なんきん（かぼちゃ）」を取り入れてみました。										
		牛乳 ごはん	鮭チーフライ	れんこんサラダ	なんきん（かぼ ちや）のみそ汁	牛乳 さけ チーズ あつあげ みそ	こめ あぶら かたくりこ	れんこん かぼちゃ キャベツ にんじん ごぼう たまねぎ コーン しめじ	688 824	1.7 2.0	佐渡中等	
22	火	牛乳 ごはん	ハンバーグのごま ケチャップソース	いそな 機香あえ	さびにん 沢煮碗	牛乳 ハンバーグ のり ぶたにく	こめ さとう ごま はるさめ	もやし キャベツ ごまつな コーン にんじん だけのこ ごぼう えのきたけ さやえんどう	639 774	1.9 2.3		
23	水	たべものがたりこんだて(クリスマスこんだて)…今月のもがたりは「おばあさんのメリークリスマス」です。セレクトデザートは「チョコクレープ」、「プリンタルト」、「えちごひめゼリー」の中から好きなものを1つ選んでもらいました。お楽しみに！										
		牛乳 ベジタブル ピラフ	フィレオチキン	カラフルサラダ	ABCスープ	牛乳 とりにく ベーコン	こめ パター あぶら アーモンド マカロニ デザート	たまねぎ にんじん コーン グリルピエ あかピーマン きピーマン アスパラ かたくり パセリ キャベツ	715 843	2.5 3.0		
24	木	牛乳 ごはん	豚肉の しょうがいため	おかかあえ	じゃがいもと わかめのみそ汁	牛乳 ぶたにく かつあぶら わかめ あぶらあげ みそ	こめ あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ ごまつな コーン キャベツ にんじん えのきたけ ながねぎ	649 -	2.3 -	【給食あり】 行谷小	
給食回数18回（ごはん16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。	665 808	2.2 2.7	
									平均値			

たべものがたりこんだて 「おばあさんのメリークリスマス」

作：もりやまみやこ

今夜はクリスマス・イブ。おばあさんは、まごかぜを引いて遊びに来られなくなりましたので、一人でクリスマスを楽しんでいます。すると、家の外からだれかがのそいているようです。「だれかしら。」と、ドアを開けてみると…

ちさんちしょう 1日は「にいがた和牛」を使っ 地産地消 た牛丼が登場します。新型コロナ ウイルス感染症の影響で消費が落ち込んだ食品を 多く人に食べてもらおうと、県の補助を受けて提供 されるものです。また、だいごん、ながねぎ、はく さいなどは佐渡産を使用する予定です。地域で生産 される食材を知り、味わいましょう。