

きゅうしょくこんだてひょう 12月

新潟市立内野小学校
給食回数 15回

12月のめあて：寒さに負けない食事をしよう

	月	火	水	木	金
<p>☆今月の予定☆</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px;"> <p>2日…西区一斉 「イモジェンヌ給食」 19日…冬至献立 20日…クリスマス献立</p> </div> <div style="border: 1px solid red; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> <p>冬至には、 縁起がよいとされる 食べ物を、給食に 取り入れました</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>冬至 運盛り</p> </div> <div style="border: 1px dashed blue; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> <p>今が旬！ 冬の食材を 紹介します</p> </div> </div>					
こんだて	2 ☆西区一斉 いもジェンヌ 給食	3	4	5	6
	ごはん ふりかけ イモジェンヌいりとうにゅうシチュー カレーポテトビーンズ ぎゅうにゅう みかん	ごはん すきやき ししゃもフライ 2 アーモンドあえ ぎゅうにゅう	きなこあげパン ワントンスープ わかめサラダ ぎゅうにゅう かんそうござかな	むぎごはん キーマカレー はくさいのゆずドレッシング ぎゅうにゅう りんご	ごはん だいこんとあつあげのみそしる いわしのしょうがに チーズいりきりざい ジョア
	700kcal/1.8g	649kcal/1.8g	628kcal/2.7g	661kcal/1.6g	585kcal/1.8g
	赤	とりにく、とうにゅう、だいず ウイナー、ぎゅうにゅう	ぎゅうにく、ぶたにく、とうふ ししゃも、ぎゅうにゅう	ぶたにく、なると、わかめ、ツナ きなこ、ござかな、ぎゅうにゅう	ぶたにく、だいずミート、ツナ ぎゅうにゅう
黄	こめ、イモジェンヌ、でんぶん じゃがいも、あぶら、さとう	こめ、あぶら、こむぎこ アーモンド、さとう	パン、あぶら、さとう、ごま ワントン	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら	こめ、さとう、ごま
緑	にんじん、たまねぎ ブロッコリー、とうもろこし、みかん	にんじん、えのきたけ、ながねぎ はくさい、しゅんぎく、こまつな もやし	にら、もやし、にんじん、メンマ キャベツ、きゅうり、とうもろこし	たまねぎ、にんじん、にんにく、もやし グリーンピース、はくさい、きゅうり トマト、りんご	だいこん、えのきたけ、にんじん ながねぎ、しょうが、のぎわな、キャベツ
こんだて	9	10	11	12	13
	うどん カレーなんばん だいずとさつまいもごまがらめ ぎゅうにゅう	ちゅうかふうまぜごはん たまごともずくのスープ えびシューマイ 2 もやしのナムル ぎゅうにゅう	ごはん とみじる ごまだれにくだんご 2 だいこんとツナのサラダ ぎゅうにゅう	ごはん はくさいのみそしる さけチーズフライ ようふういりおから ぎゅうにゅう	むぎごはん ハヤシソース アーモンドいりツナサラダ ぎゅうにゅう
	663kcal/1.5g	592kcal/2.2g	627kcal/1.8g	618kcal/1.6g	631kcal/1.9g
	赤	とりにく、かまぼこ、あぶらあげ だいず、ちくわ、ぎゅうにゅう	ぶたにく、たまご、とうふ、もずく えび、だいずミート、ぎゅうにゅう	ぎゅうにく、とりにく、ツナ あぶらあげ、ぎゅうにゅう	あぶらあげ、さけ、チーズ おから、ベーコン、ぎゅうにゅう
黄	めん、でんぶん、さつまいも、ごま さとう	こめ、あぶら、こむぎこ、ごま、さとう	こめ、ふ、さとう、ごま、マヨネーズ	こめ、こむぎこ、じゃがいも あぶら	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら アーモンド
緑	にんじん、たまねぎ、こまつな、しめじ	こまつな、しいたけ、しょうが、にんじん えのきたけ、ながねぎ、もやし とうもろこし	まいたけ、えのきたけ、とうもろこし こまつな、ながねぎ、にんじん きゅうり、だいこん、ごぼう	はくさい、えのきたけ、にんじん たまねぎ、とうもろこし、いんげん	たまねぎ、じゃがいも、にんじん マッシュルーム、グリーンピース トマト、ブロッコリー、キャベツ
こんだて	16	17	18	19	20 ☆クリスマス こんだて
	ごはん だいこんのオイスターソースに しろみぎかなのやくみソース はるさめサラダ ジョア	ごはん はくさいのスープ ハンバーグ チョップソース ポテトサラダ ぎゅうにゅう	むぎごはん ビビンバのぐ(いためにく) " (ナムル) わかめスープ ぎゅうにゅう ヨーグルト	ごはん すいとんじる かぼちゃコロッケ ひじきのいために ぎゅうにゅう	チキンライス ポトフ フライドポテト ぎゅうにゅう クリスマスデザート
	588kcal/1.6g	588kcal/2.2g	635kcal/2.1g	618kcal/1.9g	639kcal/1.7g
	赤	あつあげ、ぶたにく かわいい、ジョア	ベーコン、ぶたにく、おから ぎゅうにゅう	わかめ、なると、とうふ、ぶたにく たまご、だいずミート、みそ ぎゅうにゅう、ヨーグルト	あぶらあげ、かまぼこ、さつまいも ひじき、ぎゅうにゅう
黄	こめ、はるさめ、ごま、あぶら、でんぶん	こめ、さとう、あぶら、じゃがいも マヨネーズ	こめ、むぎ、あぶら、ごま	こめ、こむぎこ、すいとん、あぶら	こめ、じゃがいも、あぶら、デザート
緑	だいこん、にんじん、こまつな、にんにく しょうが、もやし、きゅうり ながねぎ、とうもろこし	はくさい、にんじん、たまねぎ しめじ、きゅうり、とうもろこし	ながねぎ、にんじん、メンマ、しいたけ しょうが、もやし、こまつな	だいこん、にんじん、こまつな、かぼちゃ れんこん、いんげん	たまねぎ、とうもろこし、にんじん ブロッコリー、だいこん、はくさい セロリ、マッシュルーム

◎12月の平均栄養価◎

- ◆エネルギー 623kcal
- ◆たんぱく質 24.8g
- ◆脂質 20.6g
- ◆カルシウム 408mg
- ◆鉄 3.8mg
- ◆食物せんい 6.5g
- ◆塩分 1.8g

☆今月の地場産食材☆

【市内産】
にんじん・キャベツ
里芋・長ねぎ・ごぼう・米
さつまいも(イモジェンヌ)

※都合により 献立内容が変更になることがあります。ご了承ください。



風邪予防にも♪
しっかり
食べましょう!