

2022年 12月のこんだて表



見附市学校給食センター
TEL (62) 2244
FAX (62) 2238

		月		火		水		木		金					
こんだて	日	基準 副菜 主菜 		12月のお米は 田井小・上北谷小・第二小・葛巻小学校区産のコシヒカリの予定です。 市内の生産者さんに感謝して、味わっていただきます。											
	エネルギー	小 kcal	中 kcal									624 kcal	744 kcal	570 kcal	707 kcal
	塩分	小 g	中 g									1.7 g	2.1 g	1.8 g	2.2 g
	補ってほしい食品	家庭で補ってほしい食品										海藻類		種実類	
	あか	赤：体をつくるもとになる食品										牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐		牛乳 いか 大豆 豚肉 みそ	
みどり	緑：体の調子を整えるもとになる食品		みそ		油揚げ ひじき										
きいろ	黄：エネルギーのもとになる食品		玉ねぎ にんじん キャベツ しょうが たけのこ たらこ		ごぼう かぶ にんじん										
				きゅうり にんにく 長ねぎ チンゲンサイ しいたけ		長ねぎ なめこ									
				米 砂糖 小麦粉 片栗粉 ごま油		米 砂糖 油									
				じゃがいも		じゃがいも									
こんだて	5	大根サラダ かぼちゃひき肉フライ 米粉めん キムチチゲ風 うどんスープ		冬野菜のソテー ローストチキン ごはん あさり入り クリームスープ		和風れんこんサラダ いわしのオレンジ煮 ごはん とん汁		みかん ツナ入り海藻サラダ さつまいも カレーライス (麦ごはん)		大根のじゃこサラダ 鶏肉と里芋の甘辛煮 ごはん 体菜入り 玉子スープ					
	エネルギー	662 kcal	797 kcal	651 kcal	769 kcal	631 kcal	748 kcal	670 kcal	782 kcal	635 kcal	748 kcal				
	塩分	2.7 g	3.2 g	2.5 g	3 g	2.1 g	2.7 g	2.9 g	3.3 g	2.2 g	2.5 g				
	補ってほしい食品	きのご類		大豆製品		海藻類		卵類		くだもの					
	あか	牛乳 豚肉 豆腐		牛乳 鶏肉 ベーコン ウインナー あさり		牛乳 いわし ハム 豚肉 豆腐 かつおぶし みそ		牛乳 豚肉 ツナ わかめ こんぶ とさかのり ふのり		牛乳 鶏肉 ちりめんじゃこ 豚肉 豆腐 卵					
みどり	かぼちゃ コーン にんにく しょうが キャベツ		ほうれん草 れんこん にんじん エリンギ		オレンジ れんこん 玉ねぎ キャベツ		にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが		大根 きゅうり にんじん 枝豆						
きいろ	米 米粉めん 砂糖 小麦粉 油		米 油 じゃがいも		米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ		米 大麦 砂糖 ごま油 ごま		米 里芋 片栗粉 油 ごま油						
		ルウ		ルウ		じゃがいも		米粉 さつまいも ルウ 油		砂糖					
こんだて	12	ひじき入りおひたし ますの西京焼き ごはん 高野豆腐の 玉子とじ		卵の花炒め 厚焼き玉子 ごはん 鶏団子 のみそ汁		アーモンドサラダ ウインナーのケチャップソースがけ ごはん 米粉コッペパン ひよこ豆入り シチュー		おかかきりざい ししゃもフライ 1匹 ミニ洋なしゼリー ごはん カレーなべ		小松菜のツナ和え 厚揚げとポテトのごまケチャップ揚げ 中学校のみひじきふりかけ ごはん さつまいも 舞茸のみそ汁					
	エネルギー	607 kcal	718 kcal	601 kcal	706 kcal	698 kcal	925 kcal	668 kcal	771 kcal	644 kcal	770 kcal				
	塩分	1.7 g	2.1 g	2.1 g	2.4 g	3.0 g	3.9 g	2.1 g	2.5 g	1.7 g	2.2 g				
	補ってほしい食品	乳製品		種実類		くだもの		卵類		海藻類					
	あか	牛乳 ます 高野豆腐 豚肉 かつお節 卵 ひじき		牛乳 卵 おから 豚肉 鶏肉 みそ		牛乳 レバー入りウインナー 豚肉		牛乳 ししゃも 納豆 豚肉 豆腐 かつお節		牛乳 厚揚げ ツナ 油揚げ					
みどり	もやし 小松菜 にんじん 玉ねぎ しいたけ きぬさや		にんじん ごぼう しいたけ 白菜 長ねぎ 小松菜 しょうが		キャベツ きゅうり にんじん 枝豆 玉ねぎ マッシュルーム パセリ		野沢菜 たくあん にんじん 白菜 えのきたけ たらこ 長ねぎ もやし		ピーマン 小松菜 キャベツ コーン						
きいろ	米 砂糖 里芋 油		米 油 砂糖 パン粉		米粉パン 砂糖 油 ルウ 小麦粉		米 小麦粉 油 ルウ		米 砂糖 さつまいも ごま油						
		片栗粉		アーモンド さつまいも ひよこ豆		洋なしゼリー		油 片栗粉 じゃがいも							
こんだて	19	ヨーグルト ジャーマンポテト ソフトめん ミートソース		冬至こんだて れんこんのみそマヨ和え ぶりの照り焼き ごはん かぼちゃ入り ぼかぼか汁		クリスマスこんだて ブロccoliのサラダ スペイン風オムレツ クリスマスイちごプリン チキン ライス コンソメ スープ		チャップチェ れんこんハンバーグ甘酢あん ごはん 海の幸 スープ		のりナッツ和え タラフライみそソースがけ ごはん 鶏肉の塩なべ					
	エネルギー	726 kcal	886 kcal	642 kcal	764 kcal	607 kcal	719 kcal	602 kcal	708 kcal	661 kcal	794 kcal				
	塩分	2.7 g	3.3 g	1.5 g	1.8 g	2.5 g	3.1 g	2.6 g	2.9 g	1.9 g	2.2 g				
	補ってほしい食品	魚介類		種実類		きのご類		くだもの		いも類					
	あか	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン ヨーグルト		牛乳 ぶり 鶏肉 豚肉 みそ		牛乳 鶏肉 ハム 卵 チーズ ベーコン		牛乳 豚肉 鶏肉 えび あさり わかめ		牛乳 たら みそ のり ツナ					
みどり	にんにく しょうが にんじん セロリ トマト 玉ねぎ パセリ マッシュルーム		れんこん キャベツ コーン かぼちゃ 大根 長ねぎ にんじん		玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり 大根 グリンピース ブロccoli セロリ パセリ コーン		れんこん 玉ねぎ 小松菜 にんじん きくらげ 白菜 にんにく しょうが		小松菜 キャベツ にんじん たらこ						
きいろ	ソフトめん 油 ルウ 砂糖 じゃがいも		米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ		米 じゃがいも 油 砂糖		米 砂糖 片栗粉		米 油 パン粉 砂糖						
		じゃがいも		いちごプリン		いちごプリン		ごま油		アーモンド ごま油					

12月の予定

小学校

14日 今町小 4年生なし
 21日 新潟小 給食最終日
 22日 見附小・名木野小・上北谷小・今町小 給食最終日
 23日 第二小・田井小・葛巻小 給食最終日

特別支援学校

2日 高等部1年給食なし
 22日 給食最終日

中学校

22日 見附中給食最終日
 23日 南中・今町中・西中 給食最終日



★都合により献立を変更する場合があります。
 あらかじめ、ご了承ください。

2022年 12月の給食だより

今年も残すところ、あと1か月。寒い日が続き、体調をくずしやすい季節です。風邪やウイルスに負けない食事で、年末・年始を元気に過ごしましょう。

風邪やウイルスに負けない食事

たんぱく質をしっかりとろう!



寒さに負けない体をつくるもとです。肉、魚、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品をしっかりと食べましょう。

ビタミンA、C、Eをとりましょう!



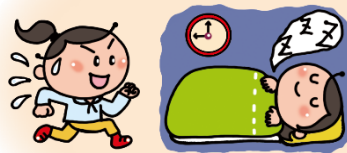
愛称は「ビタミンEース」。冬が旬の野菜や果物、魚などに多く含まれ、体の抵抗力を高めてくれます。

脂質(油、脂肪)を上手に活用しよう!



少ない量で大きなエネルギーとなる脂質は体をぽかぽか温めてくれます。とりすぎに注意しながら上手に活用しましょう。

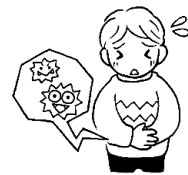
体を動かし、十分な睡眠をとろう!



寒くても適度に体を動かし、また夜はしっかりと休むことも大切です。朝昼夕の三食を起点よい生活リズムをつくりましょう。

ノロウイルスに気をつけましょう

ノロウイルスは、食べ物を原因とした「食中毒」と、汚染した手や物を通して広がる「感染症」があります。ウイルスが10個とか100個といった少ない数で感染して、人間の腸の中で増えて、嘔吐、下痢、腹痛などを起こします。



①手をしっかり洗いましょう!

食事前、調理前、トイレの後は、石けんをよく泡立てて洗い、流水でよく洗い流しましょう。



②しっかり加熱した食品を食べよう!

カキなどの二枚貝は、生で食べることをさけ、十分に加熱してから食べましょう。果物や野菜は水を何回かかえて洗いましょう。

85℃1分以上の加熱を!



