



2021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	12月のお米は 上北谷小学校区産 コシヒカリです。	副菜 主菜		1 白菜と塩昆布の漬物 鶏肉のソテー かんずりごまソース		2 しゃきしゃき和え にしんの照り煮		3 りんご 海藻サラダ		チキンカレーライス (麦ごはん)	
	市内の生産者さんに 感謝して、味わって いただきますよ。	しめじ 汁物		ごはん あさりほうれん草 のしょうがスープ		ごはん みそ ちゃんこ鍋					
	エネルギー	小 kcal	中 kcal	622 kcal	730 kcal	639 kcal	758 kcal	623 kcal	726 kcal		
	塩分	小 g	中 g	1.9 g	2 g	2.2 g	2.6 g	2.4 g	2.8 g		
	補ってほしい食品	家庭で補ってほしい食品		乳製品		いも類		種実類			
	あか	赤：体をつくるもとになる食品		牛乳 鶏肉 みそ 昆布 あさり 豆腐 鶏卵		牛乳 にしん 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ		牛乳 鶏肉 わかめ 茎わかめ 昆布 とさかのり ふのり			
みどり	緑：体の調子を整えるもとになる食品		きゅうり 白菜 にんじん ほうれん草 しいたけ しょうが		キャベツ きゅうり しその実漬 たくあん 白菜 玉ねぎ にんじん しいたけ えのきたけ には にんにく しょうが		玉ねぎ にんじん にんにく しょうが きゅうり キャベツ コーン りんご				
きいろ	黄：エネルギーのもとになる食品		米 砂糖 ごま 片栗粉		米 砂糖 ごま		米 大麦 じゃがいも カレールウ 米粉 油				
こんだて	6 茎わかめきんぴら ししゃもの磯部揚げ のり佃煮	7 小松菜の千草和え ごま焼肉		8 ごぼうとナッツのサラダ オムレツの デミグラスソースかけ		9 五目きんぴら かますの西京焼き 中学校のみアーモンドカル		10 大根と油揚げのごま酢和え 豚肉と里芋の揚げ煮		ごはん 冬野菜の みそ汁	
	エネルギー	616 kcal	777 kcal	629 kcal	745 kcal	729 kcal	959 kcal	633 kcal	781 kcal	684 kcal	805 kcal
	塩分	2.0 g	2.5 g	1.8 g	2.1 g	2.6 g	3.5 g	2.3 g	3.2 g	1.5 g	1.8 g
	補ってほしい食品	くだもの		乳製品		大豆製品		海藻類		きのご類	
	あか	牛乳 ししゃも 青のり 豚肉 茎わかめ さつま揚げ 油揚げ 豆腐 みそ のり		牛乳 豚肉 鶏卵 油揚げ 厚揚げ わかめ みそ		牛乳 鶏卵 ハム 豚肉 チーズ		牛乳 かます みそ さつま揚げ 鶏肉 厚揚げ かたくちいわし		牛乳 豚肉 油揚げ 鶏肉 豆腐 みそ	
	みどり	ごぼう にんじん メンマ いんげん えのきたけ 長ねぎ		玉ねぎ にんじん ピーマン にんにく 小松菜 キャベツ えのきたけ 長ねぎ		ごぼう キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ マッシュルーム		にんじん ごぼう たけのこ れんこん 大根 えのきたけ 長ねぎ		大根 きゅうり にんじん 白菜 小松菜 長ねぎ	
きいろ	米 パン粉 油 砂糖 じゃがいも		米 砂糖 ごま油 片栗粉 ごま 里芋		米粉パン 黒糖 砂糖 片栗粉 油 アーモンド さつまいも ホワイトルウ		米 油 砂糖 ごま さつまいも アーモンド		米 片栗粉 里芋 油 砂糖 ごま		
こんだて	13 カップdeヤクルト ジャーマンポテト	14 冬野菜のおかか和え さけのみそマヨコーン焼き		15 ほうれん草の辛子マヨ和え 鶏肉の醤油麹焼き		16 切干大根煮 はたはたの南蛮漬		17 みかん たくあん入り 豚キムチ丼 (麦ごはん) みそ かき玉汁		ごはん わかめの みそ汁	
	エネルギー	773 kcal	934 kcal	590 kcal	720 kcal	630 kcal	740 kcal	598 kcal	750 kcal	630 kcal	730 kcal
	塩分	2.2 g	2.7 g	1.8 g	2.1 g	1.6 g	2.0 g	2.2 g	2.7 g	2.2 g	2.6 g
	補ってほしい食品	海藻類		きのご類		いも類		乳製品		種実類	
	あか	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン カップdeヤクルト		牛乳 さけ みそ かつお節 油揚げ		牛乳 鶏肉 かまぼこ すけとうだら 豆腐 みそ		牛乳 はたはた 豚肉 さつま揚げ わかめ 豆腐 みそ		牛乳 豚肉 わかめ 豆腐 みそ 鶏卵	
	みどり	にんにく しょうが にんじん セロリー 玉ねぎ マッシュルーム トマト パセリ		コーン 白菜 小松菜 たくあん にんじん 大根 水菜 長ねぎ		ほうれん草 キャベツ しめじ にんじん 大根 白菜 えのきたけ 長ねぎ		長ねぎ しょうが にんじん 切干大根 いんげん かぶ えのきたけ		にんじん 玉ねぎ には たくあん 白菜キムチ しめじ 長ねぎ みかん	
きいろ	ソフトめん 油 砂糖 じゃがいも パター ハヤシルウ		米 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 里芋		米 ノンエッグマヨネーズ 砂糖		米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 じゃがいも		米 大麦 砂糖 ごま油 さつまいも		
こんだて	20 パンサンスー 豚肉とレバーの中華揚げ	21 冬至献立 れんこんのみそマヨ和え ぶりの幽庵焼き		22 今日は冬至です。 キャベツと大豆のサラダ ローストチキン		23 クリスマス献立 ブロッコリーのサラダ スパニッシュオムレツ チョコクレープ		24 クリスマスイブ のりナッツ和え たらの薬味ソース		ごはん チンゲン菜 スープ	
	エネルギー	664 kcal	785 kcal	656 kcal	809 kcal	647 kcal	874 kcal	691 kcal	809 kcal	700 kcal	826 kcal
	塩分	1.9 g	2.2 g	2.0 g	2.6 g	2.9 g	3.6 g	3.2 g	3.9 g	2.3 g	2.6 g
	補ってほしい食品	きのご類		大豆製品		海藻類		小魚類		いも類	
	あか	牛乳 豚肉 豚レバー ハム かまぼこ 豆腐		牛乳 ぶり かまぼこ みそ 豚肉		牛乳 鶏肉 ハム 大豆 ベーコン 鶏卵 粉チーズ		牛乳 鶏肉 ハム 鶏卵 チーズ ベーコン 大豆		牛乳 たら のり ツナ 鶏肉 油揚げ 豆腐	
	みどり	から コーン もやし きゅうり チンゲン菜 にんじん 長ねぎ		ゆず れんこん キャベツ にんじん コーン かぼちゃ 大根 長ねぎ しいたけ		キャベツ コーン 玉ねぎ にんじん 小松菜		玉ねぎ にんじん コーン グリンピース ブロッコリー きゅうり キャベツ にんにく セロリー トマト		しょうが 長ねぎ 小松菜 キャベツ にんじん 白菜 玉ねぎ しいたけ えのきたけ には にんにく	
きいろ	米 片栗粉 じゃがいも 油 砂糖 春雨 ごま油		米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ほうとう 里芋		米粉パン 砂糖 はちみつ 油 じゃがいも パン粉		米 油 じゃがいも 砂糖 でん粉 クレープ		米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 ごま アーモンド		



2021年 12月の給食だより

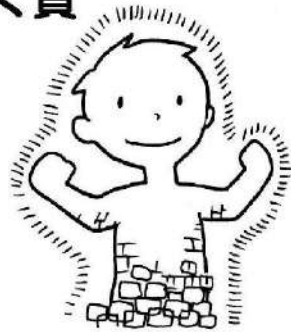
★都合により献立を変更する場合があります。
あらかじめ、ご了承ください。

バランスのとれた食生活で かぜの季節をのりきろう!

かぜの予防には、十分な睡眠とバランスのよい食生活、そして手洗いやうがいの励行が大切です。予防に
果的な栄養素として、たんぱく質、ビタミンA、ビタミンCなどがあります。
毎日の食事の中に上手に取り入れて、かぜの季節をのりきりましょう。

たんぱく質

- からだをつくり、健康なからだを維持して、かぜなどの感染症に対する抵抗力をつける働きをします。
- からだを温め、寒さに対する抵抗力を強めます。



ビタミンA

- 皮ふやのど、鼻の粘膜などを正常に保ち、病気の回復を助ける働きがあります。
- かぜなどの感染症に対する抵抗力がつき、ウイルスなどの侵入を防ぎます。



ビタミンC

- 寒さに対する抵抗力を強める効果があります。
- ビタミンCによって体内でつくられるコラーゲンが、細胞間をしっかりとつなげ、ウイルスの侵入や広がりを防ぎます。



脂質を効果的に活用

冬の寒さに、体温を奪われないために脂質を適度にとります。



ビタミンA



レバー



うなぎ



にんじん



ほうれん草



にら



卵の黄身

ビタミンC



ブロッコリー



レモン



芽キャベツ



かき



ピーマン



いちご



とうがらし



だいこん



ほうれん草



キャベツ

* 12月の予定 *

* 小学校 *

- 23日 見附小・名木野小・新潟小・上北谷小・今町小給食最終日
- 24日 第二小・田井小・葛巻小給食最終日

* 中学校 *

- 24日 全中学校給食最終日

* 特別支援学校 *

- 3日 高等部1年給食なし
- 23日 給食最終日