

2023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	<p>12月のお米は新潟小学校区産 つきあかりの予定です。</p> <p>12月の地場野菜は 大根、白菜、キャベツ、にんじん、 長ねぎ、小松菜、れんこん、里いも、 さつまいも、かぼちゃの予定です。</p> <p>市内の生産者さんに感謝して、味わっていただきましょう。</p>			1					
	基準				きりざい					
	副菜				さけフライ					
	主菜				ごはん	さつまいもの みそ汁				
	牛乳				648 kcal	754 kcal				
エネルギー	小 kcal	中 kcal	小 kcal	中 kcal						
塩分	小 g	中 g	小 g	中 g						
補ってほしい食品	家庭で補ってほしい食品			種実類						
あか	赤：体をつくるもとになる食品			牛乳 さけ 納豆 油揚げ みそ						
みどり	緑：体の調子を整えるもとになる食品			野菜類 たくあん にんじん 大根 白菜						
きいろ	黄：エネルギーのもとになる食品			米 砂糖 油 パン粉 さつまいも						
こんだて	4	5	6	7	8					
	切り干し大根ナムル	茎わかめのきんぴら	冬野菜とウインナーのソテー	チーズ	さつまいもサラダ					
	肉シューマイ2個	ししゃも竜田揚げ2匹	鶏肉のマスタード焼き	きんぴら丼	いかねぎ塩焼き					
	中華めん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん					
	みそラーメン	じゃがいもの みそ汁	あさりとかぶの クリームスープ	おじゃが 団子汁	けんちん汁					
エネルギー	622 kcal	801 kcal	618 kcal	713 kcal	662 kcal	769 kcal	614 kcal	718 kcal	593 kcal	700 kcal
塩分	3.0 g	3.8 g	2.1 g	2.4 g	2.4 g	2.8 g	2.3 g	2.6 g	1.5 g	1.8 g
補ってほしい食品	いも類		くだもの		海藻類		豆類		きのご類	
あか	牛乳 豚肉 ツナ みそ		牛乳 ししゃも 茎わかめ 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ		牛乳 鶏肉 ウインナー ベーコン あさり		牛乳 豚肉 鶏肉 チーズ		牛乳 いか ハム 豆腐	
みどり	にんにく しょうが キャベツ 玉ねぎ たらこ にんじん 長ねぎ きくらげ 切り干し大根 もやし 小松菜		ごぼう にんじん いんげん またけ 長ねぎ		小松菜 れんこん にんじん コーン エリンギ にんにく 玉ねぎ かぶ パセリ		れんこん ごぼう にんじん いんげん またけ 小松菜 長ねぎ もやし		長ねぎ にんにく きゅうり にんじん コーン 大根 ごぼう	
きいろ	中華めん 油 砂糖 小麦粉 ごま油 ごま		米 油 片栗粉 砂糖 じゃがいも 名小：セレクトデザート		米 オリブ油 じゃがいも ルウ		米 ごま油 ごま油 片栗粉 いももち 砂糖		米 さつまいも ノンエッグマヨネーズ 油 里いも ごま油	
こんだて	11	12	13	14	15					
	卵の花炒め	ひじき入りおひたし	アーモンドサラダ	和風れんこんサラダ	ツナ入り海藻サラダ					
	玉子焼き	さばのカレー焼き	れんこんハンバーグ	いわしの生姜煮	さつまいものハヤシライス					
	ごはん	ごはん	黒糖米粉	ごはん	さつまいものハヤシライス					
	鶏団子の みそ汁	高野豆腐の 玉子とじ	クリーム シチュー	里いもの みそ汁	(麦ごはん)					
エネルギー	594 kcal	700 kcal	648 kcal	769 kcal	686 kcal	854 kcal	633 kcal	736 kcal	622 kcal	721 kcal
塩分	2.1 g	2.4 g	1.6 g	2.0 g	3.1 g	3.8 g	1.9 g	2.2 g	2.5 g	2.9 g
補ってほしい食品	いも類		種実類		くだもの		卵類		小魚類	
あか	牛乳 卵 おから 豚肉 鶏肉 みそ		牛乳 さば ひじき 高野豆腐 鶏肉 卵		牛乳 豚肉 鶏肉 チーズ		牛乳 いわし 鶏肉 豚肉 豆腐 みそ		牛乳 豚肉 大豆 ツナ わかめ こんぶ とさかのり ふのり	
みどり	ごぼう 長ねぎ にんじん しいたけ 玉ねぎ 白菜 大根 コーン しょうが		もやし 小松菜 にんじん 玉ねぎ		れんこん 玉ねぎ トマト キャベツ もやし にんじん コーン		しょうが れんこん キャベツ コーン 大根 にんじん 長ねぎ		にんじん しめじ にんにく しょうが トマト 大根 キャベツ コーン 玉ねぎ	
きいろ	米 砂糖 油 パン粉		米 里いも 油 砂糖		米粉パン 黒糖 パン粉 砂糖 油 ルウ アーモンド じゃがいも オリブ油		米 ノンエッグマヨネーズ 里いも 米粉 さつまいも ルウ 油		米 小麦粉 砂糖 ごま油 オリブ油 米粉 さつまいも ルウ 油	
こんだて	18	19	20	21	22					
	大根サラダ	りんご	クリスマスこんだて	冬至こんだて	大根のじゃこサラダ					
	かぼちゃひき肉フライ	りんご	もみの木サラダ	れんこんのマヨ和え	大根のじゃこサラダ					
	米粉めん	切干大根入り そばろ丼	枝豆	ごはん	ごはん					
	キムチチゲ風 めん汁	玉子生姜 スープ	さつまいも ポタージュ	かぼちゃ入り ぼかぼか汁	たまご 玉子スープ					
エネルギー	660 kcal	792 kcal	653 kcal	748 kcal	683 kcal	802 kcal	633 kcal	740 kcal	625 kcal	735 kcal
塩分	2.8 g	3.3 g	1.5 g	1.8 g	2.9 g	3.4 g	1.4 g	1.8 g	2.2 g	2.5 g
補ってほしい食品	魚介類		種実類		きのご類		大豆製品		くだもの	
あか	牛乳 豚肉 豆腐		牛乳 大豆 豚肉 卵		ジョア 牛乳 鶏肉 ハム チーズ		牛乳 ぶり 鶏肉 みそ		牛乳 鶏肉 ちりめんじゃこ 豚肉 豆腐 卵	
みどり	かぼちゃ 大根 キャベツ にんじん たらこ 長ねぎ 白菜 コーン しょうが にんにく キムチ 玉ねぎ		切り干し大根 コーン 玉ねぎ しょうが 長ねぎ 枝豆 小松菜 もやし にんじん りんご		枝豆 ブロッコリー コーン キャベツ にんじん 玉ねぎ		れんこん キャベツ コーン にんじん 大根 かぼちゃ 長ねぎ		いんげん 大根 きゅうり にんじん たけのこ たらこ 白菜	
きいろ	米粉めん 油 パン粉 砂糖		米 砂糖 油 片栗粉		米 パン粉 さつまいも 油 砂糖 ルウ オリブ油		米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ		米 じゃがいも 片栗粉 油 砂糖 ごま油	

* 12月の予定 *

* 小学校 *

4日 見附小 2年生なし
 20日 新潟小 給食最終日
 21日 見附小・名木野小・上北谷小・今町小 給食最終日
 22日 第二小・田井小・葛巻小 給食最終日

* 特別支援学校 *

1日 小学部4・5・6年 給食なし
 21日 給食最終日

* 中学校 *

22日 見附中・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。

2023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ки、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。

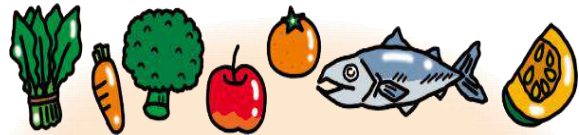
風邪やウイルスに負けない食事

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!



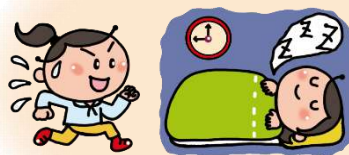
愛称は「ビタミンEース」。冬が旬の野菜や果物、魚などに多く含まれ、体の抵抗力を高めてくれます。

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ほ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。朝昼夕の三餐を起点による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、トイレの後には、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!

