

2024年 12月のこんだて表

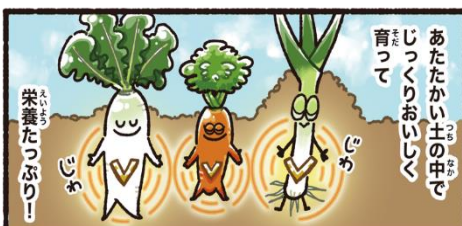


見附市学校給食センター

TEL (62) 2244

FAX (62) 2238

	月	火	水	木	金
こんだて	基準 ふくさい副菜 しゅさい主菜 牛乳 しゅしよく主食 しるもの汁物 エネルギー 小 kcal 中 kcal 塩分 小 g 中 g 補ってほしい食品 家庭で補ってほしい食品 あか 赤：体をつくるもとになる食品 みどり 緑：体の調子を整えるもとになる食品 きいろ 黄：エネルギーのもとになる食品	*12月の予定* *小学校* 4日 見附小 2年生なし 13日 葛巻小 5年生なし 18日 新潟小 給食最終日 19日 見附小 給食最終日 20日 名木野小 給食最終日 23日 田井小・葛巻小・上北谷小・今町小 給食最終日 24日 第二小 給食最終日 *中学校* 24日 見附中・南中・今町中・西中 給食最終日 *特別支援学校* 6日 高等部 1年生 なし 給食最終日 20日 給食最終日 12月のお米は 第二小・葛巻小・今町小学校区産コシヒカリの予定です。 12月の地場野菜は 大根、白菜、キャベツ、にら、長ねぎ、小松菜、れんこん、里いも、さつまいも、にんじんの予定です。 市内の生産者さんに感謝して、味わっていただきます。			
	2	3	4	5	6
	ルカフェザリー や どん 焼きとり丼 たんたんはるさめ 坦々春雨 スープ （麦ごはん）	こんが和え あ さけ さけ 鮭の薬味ソース ごはん しお 塩とり汁	ごぼうとナッツのサラダ ダブルポテトカレー （麦ごはん）	菊入りひじきマリネ あづあ 厚揚げと里芋のあまから ごはん はくさい 白菜の みそ汁	おからサラダ いかのねぎみそ焼き ごはん マーボー大根
	エネルギー 655 kcal 771 kcal	エネルギー 644 kcal 756 kcal	エネルギー 633 kcal 747 kcal	エネルギー 626 kcal 737 kcal	エネルギー 631 kcal 748 kcal
	塩分 2.3 g 2.5 g	塩分 1.7 g 2.0 g	塩分 2.6 g 3.2 g	塩分 2.1 g 2.4 g	塩分 2.1 g 2.3 g
	補ってほしい食品 いも類	補ってほしい食品 豆類	補ってほしい食品 海藻類	補ってほしい食品 くだもの	補ってほしい食品 きのこ類
こんだて	あか 牛乳 鶏肉 卵 豚肉 豆乳	あか 牛乳 鮭 昆布 鶏肉	あか 牛乳 豚肉 ハム	あか 牛乳 厚揚げ 豚肉 ひじき	あか 牛乳 いか おから ツナ
	みどり にんにく しょうが しょうが 網さや もやし たけのこ 長ねぎ にら コーン	みどり しょうが キャベツ にんにく ブロッコリー 白菜 大根 小松菜 長ねぎ	みどり 玉ねぎ にんにく しょうが にんにく トマト ごぼう キャベツ 小松菜	みどり きくの花 白菜 にんにく しめじ 長ねぎ しょうが	みどり にら キャベツ しょうが にんにく 大根 にんにく 長ねぎ しいたけ たけのこ 玉ねぎ
	きいろ 米 大麦 砂糖 ごま ごま油 春雨 ゼリー	きいろ 米 油 砂糖 ごま油 じゃが芋 ルウ 米粉 アーモンド	きいろ 米 大麦 里芋 じゃが芋 油 ルウ 米粉 アーモンド	きいろ 米 里芋 片栗粉 油 砂糖	きいろ 米 ノンエッグマヨネーズ 油 片栗粉 ごま油
	あか 牛乳 鶏肉 卵 豚肉 豆乳	あか 牛乳 鶏肉 おから 油揚げ	あか 牛乳 卵 鶏肉	あか 牛乳 さば ペーコン もずく	あか 牛乳 ひじき ツナ かまぼこ 油揚げ
こんだて	9 きなこ芋 梅おかか和え きのこ&米粉めん きつね汁	10 切干大根のキムチ和え おからハンバーグオニオンソース ごはん ごじる 呉汁	11 みかん 大根入りポトフ プレーンオムレツ キャロットピラフ	12 れんこんと小松菜のソテー 鯖のカレー焼き ごはん もずく汁	13 小松菜の磯マヨ和え ひじきとツナの佃煮 ヨーグルト ごはん きのこのつべ
	エネルギー 652 kcal 840 kcal	エネルギー 592 kcal 699 kcal	エネルギー 597 kcal 694 kcal	エネルギー 612 kcal 726 kcal	エネルギー 622 kcal 726 kcal
	塩分 2.2 g 2.6 g	塩分 2.1 g 2.5 g	塩分 2.2 g 2.5 g	塩分 1.9 g 2.3 g	塩分 1.9 g 2.2 g
	補ってほしい食品 海藻類	補ってほしい食品 種実類	補ってほしい食品 豆類	補ってほしい食品 肉類	補ってほしい食品 卵類
	あか 牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ	あか 牛乳 鶏肉 おから 油揚げ	あか 牛乳 卵 鶏肉	あか 牛乳 さば ペーコン もずく	あか 牛乳 ひじき ツナ かまぼこ 油揚げ
こんだて	みどり 大根 にんにく しいたけ しめじ	みどり にんにく きゅうり 切干大根	みどり 大根 トマト キャベツ 玉ねぎ	みどり れんこん にんにく 玉ねぎ	みどり 小松菜 もやし にんにく ごぼう
	きいろ 米粉めん さつま芋 油 砂糖	きいろ 米 砂糖 片栗粉 ごま油	きいろ 米 じゃが芋 砂糖 油	きいろ 米 油 じゃが芋	きいろ 米 砂糖 ごま 里芋
	あか 牛乳 鶏肉 卵 豚肉 豆乳	あか 牛乳 鶏肉 おから 油揚げ	あか 牛乳 卵 鶏肉	あか 牛乳 さば ペーコン もずく	あか 牛乳 ひじき ツナ かまぼこ 油揚げ
	みどり 大根 にんにく しょうが 網さや もやし きゅうり 梅	みどり にんにく きゅうり 切干大根	みどり 大根 トマト キャベツ 玉ねぎ	みどり れんこん にんにく 玉ねぎ	みどり 小松菜 もやし にんにく ごぼう
こんだて	16 ゆかり和え 高野豆腐の肉みそ煮 ごはん さつま汁	17 クリスマス献立 クリスマス カップ デザート もみの木サラダ ドリア風 （カレー風味ライス+クリームソース）	18 りんご ポテトサラダ スティックチーズ 黒糖米粉 豆とウィンナーの コッペパン トマト煮	19 いりどり 五目玉子焼き ごはん 里芋入り 豆乳なべ	20 冬至献立 冬至 ゆず香和え ぶりみそ漬けフライ ごはん 冬至みそ汁 （蓮盛りみそ汁）
	エネルギー 651 kcal 767 kcal	エネルギー 677 kcal 786 kcal	エネルギー 629 kcal 802 kcal	エネルギー 591 kcal 697 kcal	エネルギー 625 kcal 775 kcal
	塩分 1.8 g 2.3 g	塩分 2.3 g 2.6 g	塩分 2.7 g 3.4 g	塩分 1.8 g 2.1 g	塩分 1.6 g 1.9 g
	補ってほしい食品 魚介類	補ってほしい食品 いも類	補ってほしい食品 きのこ類	補ってほしい食品 くだもの	補ってほしい食品 海藻類
	あか 牛乳 高野豆腐 豚肉 大豆	あか 牛乳 鶏肉 チーズ	あか 牛乳 ハム チーズ ウィンナー	あか 牛乳 卵 鶏肉 豆腐 豚肉	あか 牛乳 ぶり かまぼこ 油揚げ
こんだて	みどり 玉ねぎ にんにく にんにく しょうが	みどり にんにく 玉ねぎ マッシュルーム	みどり キャベツ にんにく 玉ねぎ コーン	みどり にんにく ごぼう しいたけ れんこん	みどり ほうれん草 にんにく ゆず
	きいろ 米粉めん さつま芋 油 砂糖	きいろ 米 砂糖 片栗粉 ごま油	きいろ 米 じゃが芋 砂糖 油	きいろ 米 油 じゃが芋	きいろ 米 砂糖 ごま 里芋

	しそ 大根 長ねぎ ごぼう		長ねぎ 小松菜 白菜 ほうれん草	長ねぎ 白菜 しめじ
きいろ	米 片栗粉 油 砂糖 さつま芋	米 砂糖 ルウ 油	米粉パン 黒砂糖 じゃが芋	米 油 砂糖 里芋
	米粉 デザート		マカロニ ノンエッグマヨネーズ	米 油 砂糖 パン粉 小麦粉
こ ん だ て	23	24	★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。	
	アーモンド和え ひじきしゅうまい2個	ローストポテト いかとえびのチリソース		
	中華めん サンマーメン スープ	ごはん 大根の みそ汁		
	エネルギー 646 kcal 839 kcal	646 kcal 765 kcal		
	塩分 2.2 g 3.2 g	2.2 g 2.7 g		
補ってほしい食品	いも類	種実類		
あか	牛乳 豚肉 ひじき 鶏肉	牛乳 いか えび 卵 油揚げ みそ		
みどり	にんじん キャベツ もやし メンマ 玉ねぎ きくらげ 絹さや しょうが にんにく 小松菜 コーン しいたけ	玉ねぎ トマト しょうが にんにく パセリ 大根 キャベツ にんじん 小松菜 しめじ 長ねぎ		
きいろ	中華めん 油 片栗粉 ごま油 アーモンド 砂糖 小麦粉	米 片栗粉 油 砂糖 じゃが芋 オリブ油 小麦粉		

幸運を呼び込む冬至の食べ物

今年の冬至は
12月21日

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」（冬が終わり、春になること）とも呼ばれます。

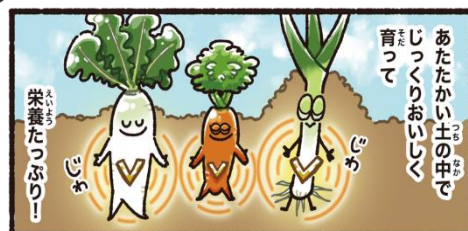
昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

また、「ん」のつくものを食べると「運」が呼びこめるといわれています。うどん、人参、大根、レンコン等、「ん」のつくものを『運盛り』といい、縁起をかついでいるようですが、栄養をつけて寒い冬を乗りきるための知恵でもあるそうです。



＊給食では、20日にゆず香あえて『ゆず』を、冬至みそ汁で『かぼちゃ』『にんじん』『だいこん』をいただきます。

ふゆやさい さんじょう
冬野菜レンジャー参上



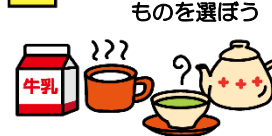
ふゆやさい めんえきりよく たか
冬野菜は、免疫力を高める
こうか
効果があります。

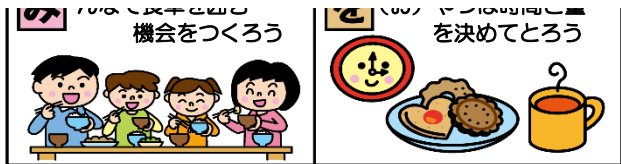
おいしくいただきましょう。



冬休みの食生活～10のポイント



た (食) ベスぎに気を つけよう 	の (飲) み物は甘くない ものを選ぼう 	し っかり手を洗って から食事をしよう 	い ち (1) 日3食、 規則正しく食べよう 
ふ ゆ (冬) が旬の 食べ物をとろう 	ゆ っくりよくかんで 食べよう 	や さい (野菜) を たっぷり食べよう 	す すんで、おうちの人の お手伝いをしよう 
み んなで食卓を囲む	お (お) やつは時間と量		



楽しい冬休みを
お過ごしください。

