

12月 こんだて

め
あ
て

てあら
手洗いをしっかりしよう。
よ ぼう しょくじ
かぜを予防する食事をしよう。

毎月19日は

食育の日

『家庭数配付』

新潟市立坂井輪小学校

日 (曜)	こんだて	さいいろのグループのしょくひん からだをうごかす	あかいろのグループのしょくひん からだをつくる	みどりいろのグループのしょくひん からだをまもる	備考
2 日 (月)	いりこいりなめし	こめ ごま	かたくちいわし	だいこんな	5-1無
	ほたてとチンゲンサイのスープ		ほたて とうふ	にんじん チンゲンサイ もやし	
	とりにくとさつまいものあげ	さつまいも さとう あげあぶら でんぷん	とりにく だいず	しょうが さやいんげん たまねぎ たけのこ	
	のむヨーグルト		ヨーグルト		
3 日 (火)	ちゅうかめん	ちゅうかめん			
	とうふのちゅうかスープ	さとう でんぷん あぶら	とうふ ぶたにく うすらたまご あさり	にんじん チンゲンさい ねぎ はくさい しいたけ メンマ にんにく しょうが	
	きりほしだいこんのナムル	さとう ごま ごまあぶら		にんじん きりほしだいこん きゅうり	
	りんご ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	りんご	
4 日 (水)	ごはん	こめ			
	はくさいのみそしる	さといも	うちまめ みそ	こまつな はくさい	
	さけチーズフライ	こむぎこ あげあぶら	さけ チーズ		
	いりとうふ	さとう あぶら こんにゃく	とうふ たまご ぶたにく ひじき	にんじん さやいんげん ねぎ ごぼう しいたけ	
5 日 (木)	ごはん	こめ			5-2無
	にくじゃが	じゃがいも こんにゃく さとう あぶら	ぶたにく	にんじん たまねぎ グリンピース	
	あつやきたまご	さとう でんぷん	たまご		
	ごしきづけ		こんぶ	だいこん たくあん キャベツ こまつな にんじん	
6 日 (金)	ごはん	こめ			5-3無
	こんさいじる	じゃがいも こんにゃく	なまあげ みそ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ	
	いかのカレーあげ	でんぷん あげあぶら	いか		
	こんぶまめ みかん ぎゅうにゅう	さとう	だいず こんぶ	みかん	
9 日 (月)	ごはん	こめ			
	だいこんとなまあげのみそしる		なまあげ うちまめ みそ	こまつな だいこん	
	さばのごまあげ	でんぷん ごま あげあぶら	さば	しょうが	
	やさいのきんぴら	あぶら じゃがいも さとう こんにゃく	ぶたにく	にんじん ごぼう さやいんげん	
10 日 (火)	ごはん	こめ			
	すきやき	こんにゃく さとう あぶら	ぶたにく きゅうにく やきとうふ	にんじん えのきたけ はくさい ねぎ	
	ちりめんじゃこのつくだに	さとう アーモンド	ちりめんじゃこ		
	かぶづけ ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	こまつな かぶ	
11 日 (水)	(むぎごはん)	こめ おおむぎ			
	キーマカレーライス	じゃがいも あぶら こむぎこ	ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ にんにく グリンピース	
	はくさいのレモン ドレッシングサラダ	さとう あぶら ごま	ツナ	はくさい きゅうり レモン	
	みかん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	みかん	
12 日 (木)	ごはん	こめ			
	のっぺいじる	こんにゃく さといも	とりにく	にんじん さやえんどう ごぼう ねぎ しいたけ	
	さんまのかばやき	でんぷん さとう あげあぶら	さんま		
	だいこんづけ ぎゅうにゅう	ごま	こんぶ	こまつな だいこん	

※食材料の流通状況・感染症発生等により急な献立変更をすることがあります。ご了承ください。

日 (曜)	こんだて	きいろのグループのしょくひん	あかいろのグループのしょくひん	みどりいろのグループのしょくひん	備考
		からだをうごかす	からだをつくる	からだをまもる	
13 日 (金)	フルーツパン	こむぎこ さとう あぶら	だっしふんにゅう	レーズン クランベリー パイパイ バイン	
	にくだんごとはくさい のスープ	でんぶん	ぶたにく	にんじん こまつな たまねぎ しょうが しいたけ はくさい	
	だいずとさつまいもの アーモンドがらめ	でんぶん さつまいも さとう あげあぶら アーモンド	だいず		
	チーズ ぎゅうにゅう		チーズ ぎゅうにゅう		
16 日 (月)	ごはん	こめ			
	みそおでん	さといも さとう こんにゃく	がんもどき ちくわ みそ こんぶ うずらたまご	にんじん だいこん	
	チーズいりごまきりざい	ごま	チーズ なつとう	こまつな にんじん たくあん	
	みかん ぎゅうにゅう			みかん	
17 日 (火)	ごはん	こめ			
	じゃがいもの オイスターソースに	じゃがいも あぶら	ぶたにく なまあげ	にんじん にんにく チンゲンサイ たまねぎ たけのこ しょうが	
	はるまき	でんぶん さとう こむぎこ こめこ あげあぶら ごまあぶら	ぶたにく	にんじん キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが	
	もやしちゅうかサラダ ぎゅうにゅう	さとう ごま あぶら	くきわかめ ぎゅうにゅう	にんじん もやし きゅうり コーン	
18 日 (水)	コシヒカリごはん	こめ			
	とみじる	さといも こんにゃく くるまふ	ぎゅうにく あぶらあげ	こまつな にんじん えのきたけ まいたけ しいたけ ねぎ ごぼう ぜんまい	
	ししゃもフライ	こむぎこ あげあぶら	ししゃも		
	ごまあえ ぎゅうにゅう	さとう ごま		ほうれんそう にんじん キャベツ きりぼしだいこん	
19 日 (木)	アーモンドそぼろごはん	こめ さとう アーモンド	とりにく	グリーンピース しょうが	
	もずくのスープ		とうふ もずく	えのきたけ ねぎ	
	えびシューマイ	あぶら でんぶん こむぎこ	えび たら	たまねぎ	
	はるさめサラダ ぎゅうにゅう	はるさめ さとう あぶら ごま		にんじん もやし きゅうり コーン	
20 日 (金)	ごはん	こめ			
	うどんじる	うどん	ぶたにく あぶらあげ	にんじん こまつな しめじ ねぎ	
	かぼちゃコロッケ	さとう パンこ こむぎこ あげあぶら		かぼちゃ	
	ひじきのいために りんご ぎゅうにゅう	こんにゃく さとう あぶら	さつまあげ うちまめ ひじき りんご	にんじん さやいんげん れんこん りんご	
23 日 (月)	ごはん	こめ			
	だいこんのみそしる	さといも	あぶらあげ うちまめ みそ	だいこん ねぎ ほうれんそう	
	ぶたにくのごまみそあえ	ごま ごまあぶら さとう	ぶたにく みそ	しょうが	
	コーンいりひたし ぎゅうにゅう			こまつな もやし コーン	
24 日 (火)	(パプリカライス)	こめ おおむぎ あぶら			
	とりにくの クリームソース	こむぎこ あぶら	とりにく いんげんまめ あさり ぎゅうにゅう チーズ	にんじん たまねぎ しめじ パセリ	
	アーモンドいりツナサラダ	アーモンド あぶら	ツナ	ブロッコリー キャベツ たまねぎ	
	ショコラケーキ ぎゅうにゅう	さとう あぶら こめこ	とうにゅう ぎゅうにゅう		

冬至献立

2日、西区一斉いもジェンヌ給食の日です。

各学校で「いもジェンヌ」を食べて欲しいと、西区役所からおいしいいもが届きました。坂井輪小学校では、いもジェンヌ約20kgを、「とりにくとさつまいものあげに」として使います。地元のおいしい食材を味わって食べてください。

かぜを予防するには、タンパク質やビタミンCなどを摂って、バランスの良い食事をするのが大切です。さつまいもにはビタミンCがたくさん入っているので、ぜひ食べて欲しい食品です。

