

# 12月 こんだて

めあて  
てあら  
手洗いをしつかりしよう。  
よぼう しょくじ  
かぜを予防する食事をしよう。



『家庭数配付』

新潟市立坂井輪小学校

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		備考
		たんすいかぶつ	しつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		
1 日 (月)	こはん	こめ						
	すきやき	しらたき さとう	あぶら	ぎゅうにく ぶたにく どうふ		にんじん	えのきだけ はくさい ねぎ	
	アーモンドいり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					こまつな	かぶ	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
2 日 (火)	こはん	こめ						
	こんさいじる	じゃがいも つきこんにゃく		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	でんぶん	あぶら	いか				
	こんぶまめ	さとう		だいす	こんぶ			
	こめこタルト (さつまいもとくり)	さつまいも さとう こめこ	くり あぶら	とうにゅう				
3 日 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	アーモンドそぼろこはん	こめ さとう	アーモンド	とりにく			しょうが グリンピース	
	もずくのスープ			とうふ	おきなわもずく		えのきだけ ねぎ	
	えびシユーマイ	こむぎこ	あぶら	えび ぎょにく			たまねぎ キャベツ	
	はるさめサラダ	はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら			にんじん	もやし きゅうり ホールコーン	
4 日 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	こはん	こめ						
	はくさいのみぞしる	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	あぶら	さけ	チーズ			
	たまごいりいりどうふ	つきこんにゃく さとう	あぶら	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 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	こはん	こめ						
	うずらのたまごいり とうふのちゅうかに	さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら ラー油	うずらたまご あさり とうふ ぶたにく		にんじん チングンサイ	ねぎ はくさい しいたけ メンマ しょうが にんにく	
	きりほしだいこんのナムル	さとう	ごまあぶら			にんじん	きりほしだいこん きゅうり	
	りんご						りんご	
8 日 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	こはん	こめ						
	じゃがいもの オイスターソースに	じゃがいも さとう でんぶん	あぶら	なまあげ ぶたにく		にんじん チングンサイ	たまねぎ たけのこ にんにく ショウガ	
	はるまき	こむぎこ	あぶら	ぶたにく		にんじん	キャベツ たまねぎ しいたけ ショウガ	
	ごまちゅうかサラダ	さとう	ごま あぶら		くきわかめ	にんじん	もやし きゅうり ホールコーン	
9 日 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	こはん	こめ						
	たいこんと なまあげのみぞしる			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	でんぶん	あぶら ごま	さば			しょうが	
	やさいのきんぴら	じゃがいも つきこんにゃく さとう	あぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	ごぼう	
10 日 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	こはん	こめ						
	キーマカレー	じゃがいも こめこ	あぶら	ぶたにく だいす		にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく	
	ごまいりレモン ドレッシングサラダ	さとう こんにゃくかんてん	あぶら ごま	ツナ			はくさい さゆうり レモン	
	りんご				ぎゅうにゅう		りんご	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		備考
		たんすいかぶつ	しつ	たんばくしつ	むきしつ	ビタミン		
11 日 (木)	こはん	こめ						
	うずらたまごいり みそおでん	さといも さとう こんにゃく		うずらたまご がんもどき ちくわ みそ	こんぶ	にんじん	だいこん	
	かぼちゃコロッケ	こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら			かぼちゃ	たまねぎ	
	きりざい			なっとう		こまつな	にんじん	
	きゅうにゅう				ぎゅうにゅう		たくあん	
12 日 (金)	こはん	こめ						
	あじつけのり	さとう			のり			
	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	
	だいすとさつまいもの アーモンドがらめ	でんぶん さつまいも さとう	あぶら アーモンド	だいす				
	みかん						みかん	
15 日 (月)	きゅうにゅう				ぎゅうにゅう			いもジェンヌ 給食
	ゆかりこはん	こめ				しそ		
	ほたてとチングンサイ のスープ			ほたて ショルダーベーコン とうふ		にんじん チングンサイ	もやし	
	とりにくとさつまいもの あげに	でんぶん さつまいも さとう	あぶら	とりにく だいす		さやいんげん	しょうが たまねぎ だけのこ	
16 日 (火)	きゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ゆでうどん	ゆでうどん (こむぎこ)						
	とみじる	さといも つきこんにゃく		ぎゅうにく あぶらあげ ちくわ		こまつな にんじん	えのきだけ まいたけ しいたけ ねぎ こぼう せんまい	
	ししゃもフライ	こむぎこ	あぶら		ししゃも			
	ごまあえ	さとう	ごま			ほうれんそう にんじん	キャベツ きりほしだいこん	
17 日 (水)	きゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	コシヒカリこはん	こめ						
	のっぺいじる	つきこんにゃく 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	
	ぶりたれかつ	さとう こめこ	あぶら	ぶり				
	ごまいりだいこんづけ		ごま			こまつな	だいこん	
18 日 (木)	きゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	こはん	こめ						
	にくじやが	じゃがいも しらたき 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	あぶら	たまご				
	ごしきづけ				こんぶ	こまつな にんじん	だいこん たくあん キャベツ	
19 日 (金)	きゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	カレーあじこはん	こめ	あぶら					
	とりにくとあさりの クリームソース	こむぎこ	バター あぶら	とりにく あさり しろいんげんまめ	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん バセリ	たまねぎ ぶなしめじ	
	ツナサラダ		あぶら	ツナ		プロッコリー	キャベツ たまねぎ	
	こめこのチョコケーキ	さとう こめこ	あぶら	とうにゅう				
	きゅうにゅう				ぎゅうにゅう			

※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。

## 15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おいもが届きました。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ことが大切です。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。

