

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。



『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	ししつ	たんばくしつ	むきしつ	ビタミン		
1 日 (月)	ごはん	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 とうふ		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)	ごはん	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		だいず	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)	ごはん	こめ						
	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			しょうが グリーンピース	
	もずくのスープ			とうふ	おきなわもずく		えのきだけ ねぎ	
	えびシューマイ	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)	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	あぶら	さけ	チーズ			
	たまごいりいりとうふ	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	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
5 日 (金)	ごはん	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 チンゲンサイ	ねぎ はくさい しいたけ メンマ しょうが にんにく	
	きりぼしだいこんのナムル	さとう	ごまあぶら			にんじん	きりぼしだいこん きゅうり	
	りんご						りんご	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
8 日 (月)	ごはん	こめ						
	じゃがいもの オyster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 チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ しょうが	
	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	
	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	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
9 日 (火)	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	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
10 日 (水)	ごはん	こめ						
	キーマカレー	じゃがいも こめこ	あぶら	ぶたにく だいず		にんじん	たまねぎ グリーンピース 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 きゅうり レモン	
	りんご						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	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		
11 日 (木)	ごはん	こめ						
	うすらたまごいり みそおでん	さといも さとう こんにゃく		うすらたまご 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	たくあん	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
12 日 (金)	ごはん	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	
	だいすたとさつまいもの 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)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			いもジェンヌ 給食
	ゆかりごはん	こめ				しそ		
	ほたてとチンゲンサイ のスープ			ほたて ショルダーベーコン とうふ		にんじん チンゲンサイ	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	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
16 日 (火)	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 まいだけ 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 きりぼしだいこん	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
17 日 (水)	コシヒカリごはん	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	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
18 日 (木)	ごはん	こめ						
	にくじゃが	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 グリーンピース	
	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	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
19 日 (金)	カレーあじごはん	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 パセリ	たまねぎ ぶなしめじ	
	ツナサラダ		あぶら	ツナ		ブロッコリー	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				
	ぎゅうにゅう				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。

