

令和6年 12月分

学 校 給 食 こ ん だ て 表

〔安塚小〕上越市教育委員会

いよいよ^{さむ}寒さも本格的になってきました。体温が低下し^{たいおん}抵抗力が弱^{ていか}まると風邪をひきやすくなります。日頃^{ひごろ}から規^{きそ}則^{くただ}正しい生活^{せいかつ}を心^{こころ}がけ、寒^{さむ}い冬^{ふゆ}を乗り切^のりましょう。

日	曜	献 立 名			使 用 材 料 名			エネルギー Kcal	たん白質 g
		主食	飲み物	お か ず	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの		
2	月	ごはん	牛乳	てっかみそ マカロニサラダ すきやきふうに	ぎゅうにゅう いりだいず みそ ぶたにく やきどうふ	こめ こめあぶら さとう こめこマカロニ ノンエッグマヨネーズ	ごぼう にんじん キャベツ ほうれんそう はくさい ながねぎ えのきたけ しらたき	620	23.9
3	火	ごはん	牛乳	さばのカレーやき さつまいもとブロッコリーのごまあえ かきたまわかめスープ	ぎゅうにゅう さば なんと わかめ たまご	こめ さつまいも ごま さとう ごまあぶら じゃがいも でんぱん	しょうが たまねぎ ブロッコリー にんじん	634	27.4
4	水	ソフトめん	牛乳	ビーンズミートソース ツナサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ	ソフトめん こめあぶら さとう こめこハヤシルウ こめこ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ エリンギ トマト はくさい みずな	695	31.1
5	木	むぎごはん	牛乳	セルフのもずくそばろどん あおのりローストポテト だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず もずく あおのり あつあげ みそ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ ピーマン だいこん ながねぎ こまつな	582	23.8
6	金	ごはん	牛乳	【たいせつこんだて】 たらのからあげぽかぽかソース こんコーンサラダ みぞれじる	ぎゅうにゅう たら ぶたにく かまぼこ とうふ	こめ こめあぶら さとう でんぱん ノンエッグマヨネーズ	しょうが れんこん キャベツ ブロッコリー コーン にんじん はくさい なめこ ながねぎ だいこん	613	25.4
9	月	むぎごはん	牛乳	セルフのツナビビンバ チゲふうスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ツナ なんと あつあげ みそ ヨーグルト	こめ おおむぎ こめあぶら ごま さとう ごまあぶら	にんにく きりぼしだいこん しらたき にんじん ほうれんそう もやし はくさい えのきたけ キムチ ながねぎ にら しょうが	590	25.1
10	火	ごはん	牛乳	いわしのカリカリやき ずいきのいために ほうとうじる	ぎゅうにゅう いわし さつまあげ ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ さとう じゃがいも こめパンこ なたねあぶら こめあぶら ほうとう でんぱん	しょうが にんじん いもがら さやいんげん こんにゃく だいこん はくさい ごぼう かぼちゃ ながねぎ	610	22.5
11	水	ゆでちゅうか めん	牛乳	みそラーメン くきわかめのごまサラダ てづくりさつまいものこめこむしパン	ぎゅうにゅう ぶたにく なんと みそ くきわかめ とうにゅう	ちゅうかめん こめあぶら ごま ごまあぶら こめこ さとう さつまいも	にんにく しょうが にんじん たまねぎ メンマ もやし ながねぎ キャベツ サラダこんにゃく コーン	666	26.4
12	木	わかめごはん	牛乳	あつやきたまご さといものいために もやしのみそしる	わかめ ぎゅうにゅう たまご ぶたにく あつあげ みそ	こめ さとう でんぱん だいずあぶら こめあぶら さといも ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん ほししいたけ こんにゃく ながねぎ えのきたけ たまねぎ もやし こまつな	594	23.7
13	金	まるパン	牛乳	【ふるさとこんだて】 セルフのさめたつたバーガー コールスローサラダ アスパラなのしおこうじスープ	ぎゅうにゅう さめ ベーコン	まるパン こめこ でんぱん こめあぶら さとう じゃがいも	しょうが キャベツ ブロッコリー にんじん コーン たまねぎ はくさい アスパラな	561	25.2
16	月	ごはん	牛乳	コーンしゅうまい はるさめサラダ だいこんのオイスターソースに	ぎゅうにゅう たら わかめ ぶたにく あつあげ	こめ ラード でんぱん パンこ こむぎこ さとう はるさめ ごまあぶら こめあぶら	コーン たまねぎ もやし にんじん だいこん ほししいたけ しょうが にんにく チンゲンサイ	586	21.5
17	火	ごはん	牛乳	【しょくいくのひ:あきたけん】 ほっけのみそマヨやき ごまたくあんあえ だまこなべ	ぎゅうにゅう ほっけ みそ かつおぶし とりにく	こめ ノンエッグマヨネーズ ごま だまこもち	しょうが にんじん キャベツ こまつな たくあん だいこん ごぼう えのきたけ しらたき ながねぎ みずな	614	25.7
18	水	コーンライス	牛乳	【クリスマスこんだて】 とりにくのコーンフ레이크やき もみのきサラダ わふうミネストローネスープ セレクトデザート	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ ぶたにく だいず みそ	こめ ノンエッグマヨネーズ コーンフ레이크 こめあぶら じゃがいも プリン チョコプリン	コーン にんにく ブロッコリー キャベツ セロリー にんじん たまねぎ トマト	659	26.8
19	木	むぎごはん	はっこうにゅう ストロベリー	ふゆやさいのカレー ミニオムレツ ひじきとおおだいずのサラダ	はっこうにゅう ぶたにく だいず たまご ひじき あおだいず	こめ おおむぎ さとう こめあぶら さといも カレールウ こめこ でんぱん	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だいこん ブロッコリー キャベツ コーン いちご	621	22.7
20	金	こくとうパン	牛乳	【とうじこんだて】 かぼちゃひきにくフライ グリーンサラダ かいうんやさいスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	コッパパン くろざとう パンこ こむぎこ でんぱん さとう こめあぶら じゃがいも ラード	かぼちゃ キャベツ にんじん ブロッコリー ほうれんそう だいこん たまねぎ れんこん	573	19.4

一食平均エネルギー:615 Kcal

たんぱく質:24.7 g

脂質:17.8 g

食塩:2.0 g

☆献立は、食材料の入荷状況や〇157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。

12月の献立から 「鶏肉のコーンフ레이크焼き」	【作り方】 ①にんにくはおろす。 ②コーンフ레이크は少し砕いておく。 ③鶏もも皮なし肉に①とマヨネーズ、塩こしょうで下味をつける。 ④天板にクッキングシートを敷き、そこに②を並べる。 ⑤上から②をかけ、少し手で押し付けてなじませる。 ⑥オーブンで焼く。
【材料 4人分】 ・鶏もも皮なし肉 4枚 ・にんにく 少々 ・マヨネーズ 大さじ2 ・塩、こしょう 少々 ・コーンフ레이크 大さじ2	上にのせるのは、パン粉で 代用できます