

# こんだてひょう 12がつ

2019年12月  
妙高市立新井北小学校

| 日  | 曜日 | 献立名  | 使用食材  |   |  | エネルギー              |
|----|----|--|---|---|--|--------------------|
|    |    |  | 血やにくになる食品                                   | 熱や力になる食品  | 体の調子を整える食品   | たんぱく質<br>塩分        |
| 9  | 月  | 【和食の日】<br>ごはん ぎゅうにゅう<br>たらのみぞれかけ しらゆきあえ<br>かんずりとしる                       | ぎゅうにゅう たら<br>ひじき とうふ<br>ふたにく あつあげ<br>だいず みそ | ごはん かたくりこ<br>あぶら さとう ごま<br>じゃがいも                  | だいこん ほうれんそう<br>にんじん こぼろ<br>つきこんにやく ねぎ                        | 644<br>28.1<br>2.0 |
| 10 | 火  | ゆでうどん すきやきじる<br>ぎゅうにゅう<br>ツナとブロッコリーのサラダ<br>てづくりスイートポテト                   | ぎゅうにゅう ふたにく<br>やきとうふ ツナ                     | ゆでうどん あぶら<br>さとうアーモンド<br>さつまいも パター                | にんじん えのきたけ<br>はくさい ねぎ ブロッコリー<br>もやし キャベツ コーン                 | 694<br>25.4<br>2.5 |
| 11 | 水  | カレーむぎごはん ホワイトカレー<br>ぎゅうにゅう<br>かいそうとこんにやくのサラダ みかんゼリー                      | ぎゅうにゅう<br>とりにく わかめ<br>こんぶ                   | ごはん おおむぎ<br>じゃがいも あぶら<br>カレールウ ごま<br>みかんゼリー       | たまねぎ にんじん しめじ<br>グリーンピース しょうが<br>にんにく もやし きゅうり<br>こんにやく      | 654<br>20.1<br>2.3 |
| 12 | 木  | ビスキュイパン ぎゅうにゅう<br>オムレツ まめキャベサラダ<br>ふゆやさいのスープ                             | ぎゅうにゅう たまご<br>だいず ベーコン                      | ごめこパン パター<br>アーモンド さとう                            | キャベツ にんじん コーン<br>だいこん たまねぎ はくさい<br>パセリ                       | 630<br>24.9<br>3.0 |
| 13 | 金  | ごはん きゅうにゅう<br>さんまのかんろに<br>きりほしだいこんのオイスターソースいため<br>こんさいのごまじる              | ぎゅうにゅう さんま<br>みそ だいず                        | ごはん さとう<br>じゃがいも ごま                               | きりほしだいこん メンマ<br>つきこんにやく もやし<br>にんじん いんげん だいこん<br>れんこん こぼろ ねぎ | 662<br>23.4<br>2.2 |
| 16 | 月  | ごはん ぎゅうにゅう<br>がんものふくめに アスパラなのおひたし<br>わふうカレーじる                            | ぎゅうにゅう<br>がんとどき かつおぶし<br>とりにく うずらたまご        | ごはん さとう<br>じゃがいも あぶら<br>カレールウ                     | アスパラな もやし にんじん<br>えのきたけ はくさい たまねぎ<br>ほうれんそう ねぎ しょうが          | 646<br>25.3<br>2.3 |
| 17 | 火  | のざわなごはん ぎゅうにゅう<br>とりのてんぷら<br>あおだいずのしおこんぶあえ にくじゃが                         | ぎゅうにゅう とりにく<br>あおだいず こんぶ<br>ふたにく あつあげ       | ごはん あぶら さとう<br>ごま じゃがいも                           | のざわな キャベツ もやし<br>にんじん しらたき いんげん                              | 607<br>23.6<br>2.0 |
| 18 | 水  | ごはん ぎゅうにゅう<br>あつあげのチリソースがけ きりざい<br>いらたまみそじる                              | ぎゅうにゅう あつあげ<br>なつとう たまご みそ                  | ごはん ごまあぶら<br>さとう ごま<br>じゃがいも                      | しょうが にんにく ねぎ<br>キャベツ こまつな にんじん<br>たくあん たまねぎ いら<br>えのきたけ      | 608<br>24.4<br>2.0 |
| 19 | 木  | 【ミヨーゴーさん給食】<br>ごはん ぎゅうにゅう<br>くるまふのフライ ごまあえ<br>ゆきみじる                      | ぎゅうにゅう たまご<br>ふたにく とうふ                      | ごはん くるまふ<br>ごむぎこ パンこ<br>ごま さとう<br>しらたまもち          | ほうれんそう はくさい<br>もやし にんじん だいこん<br>ごぼう ほししいたけ                   | 681<br>22.7<br>1.7 |
| 20 | 金  | ごはん ぎゅうにゅう<br>いかのしおこうじやき ごぼうサラダ<br>ほうとうじる                                | ぎゅうにゅう いか<br>みそ ふたにく                        | ごはん マヨネーズ<br>ごま ほうとう                              | ごぼう キャベツ にんじん<br>コーン はくさい だいこん<br>かぼちゃ ねぎ しめじ                | 606<br>25.4<br>1.9 |
| 23 | 月  | 【クリスマス献立】<br>パエリア ぎゅうにゅう<br>とりにくのトマトチーズやき わかめサラダ<br>パンクキンポタージュ クリスマスデザート | ぎゅうにゅう えび<br>とりにく わかめ<br>ベーコン               | ごはん パター<br>じゃがいも<br>クリスマスデザート<br>いんげんまめ<br>ホワイトルウ | たまねぎ にんじん ピーマン<br>にんにく キャベツ かぼちゃ                             | 661<br>28.3<br>2.3 |

月平均 エネルギー647kcal たんぱく質：25.0g 脂質：20.1g 塩分相当量：2.2g

## おしらせ

### 感染性胃腸炎流行期における給食の対応について

校内での胃腸炎の発生や周辺の園・学校での流行の状況により、二次感染防止のため県の指導や市のマニュアルに従い、急遽献立を変更する場合があります。具体的には和え物を炒め物に変更する、生の果物を中止したり変更する等の対応です。

