

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

