

# こんだてひょう 12がつ

2021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
1	水	ごはん ぎゅうにゅう さけのみそチーズやき ジャがいものきんぴら ごもくたまごスープ	ぎゅうにゅう さけ みそ チーズ たまご さつまあげ とうふ	ごはん ジャがいも あぶら さとう ごま かたくりこ	たまねぎ にんじん ごぼう さやいんげん はくさい ねぎ えのきたけ コーン こんにゃく	611 29.1 2.1
2	木	むぎごはん ぎゅうにゅう セルフアーモンドそばろどん もやしのごまドレッシング ふゆやさいのみそしる	ぎゅうにゅう だいす とりにく あつあげ みそ	ごはん おおむぎ ごま アーモンド さとう マヨネーズ ジャがいも	しょうが もやし キャベツ にんじん だいこん はくさい ねぎ こまつな	625 22.5 1.8
3	金	ごはん ぎゅうにゅう わかさぎフリッター わかめのさっぱりあえ おやこに	ぎゅうにゅう わかさぎ わかめ とりにく たまご	ごはん さとう ごま あぶら ジャがいも	キャベツ もやし コーン にんじん たまねぎ ごぼう ほししいたけ さやいんげん	607 22.5 1.8
6	月	ごはん ぎゅうにゅう やみつきチキン あおだいのわふうサラダ もすくのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく あおだいす もすく とうふ みそ だいす	ごはん さとう ごまあぶら ごま ジャがいも	にんにく キャベツ にんじん もやし えのきたけ ねぎ	580 26.7 1.8
7	火	ゆでちゅうかめん サンマーメン ぎゅうにゅう だいすのココロサラダ とうにゅうチョコモッチー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす とうにゅう	ゆでちゅうかめん あぶら かたくりこ ジャがいも マヨネーズ こめこ さとう	しょうが にんにく キャベツ にんじん ほししいたけ もやし にら コーン	662 25.0 2.3
8	水	【和食の日 群馬県】 ごはん ぎゅうにゅう ソースカツ ごまあえ こしねじる	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	ごはん あぶら さとう ごま	ほうれんそう キャベツ もやし にんじん だいこん ごぼう ほししいたけ ねぎ	606 25.5 2.0
9	木	こめこパン ぎゅうにゅう だいすとひじきのチーズやき みかんサラダ きのこシチュー	ぎゅうにゅう ひじき だいす ぶたにく チーズ とりにく とうにゅう	こめこパン あぶら さとう ジャがいも オリーブあぶら こめこ	たまねぎ にんじん キャベツ コーン しめじ ブロッコリー みかん	666 31.1 2.8
10	金	ごはん ぎゅうにゅう さばのうまトマソースかけ ジャーマンポテト はくさいとひきにくのスープ	ぎゅうにゅう さば ベーコン とりにく とうふ	ごはん あぶら ジャがいも オリーブあぶら	にんにく トマト たまねぎ しょうが だいこん にんじん はくさい えのきたけ ねぎ	645 25.5 1.7
13	月	むぎごはん たまごとおまめのカレー ぎゅうにゅう れんこんのツナマヨサラダ	ぶたにく うすらたまご だいす ツナ	おおむぎ ごはん ジャがいも あぶら カレーウ マヨネーズ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく れんこん キャベツ コーン	710 22.7 2.2
14	火	ゆでうどん ごまみそじる ジョア きびなごフライ もやしのちゅうかあえ	ジョア ぶたにく あぶら なると みそ きびなご	ゆでうどん ねりごま ごま あぶら さとう ごまあぶら	もやし たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな ねぎ ほうれんそう	616 24.6 2.1
15	水	ごはん ぎゅうにゅう ちくわのおこのみやき ごますあえ みそけんちんじる	ぎゅうにゅう ちくわ かつおぶし あおのり ぶたにく あつあげ みそ	ごはん マヨネーズ ごま ジャがいも ごまあぶら さとう	もやし キャベツ にんじん だいこん ねぎ	601 23.2 2.0
16	木	ごはん ぎゅうにゅう いかのまつかさやき れんこんとだいこんのあますきんぴら かぼちゃとんじる	ぎゅうにゅう いか あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ	ごはん あぶら さとう ジャがいも	しょうが にんじん れんこん ごぼう だいこん ほししいたけ かぼちゃ たまねぎ しめじ ねぎ しらたき	602 29.0 1.9
17	金	【ミヨーコーさん給食】 アスパラなとたまごのチャーハン ぎゅうにゅう やきぎょうざ ツナとアスパラなのあえもの わかめスープ	ぎゅうにゅう ハム たまご ツナ なると わかめ	ごはん ごまあぶら あぶら ごま	アスパラな ほししいたけ にんじん キャベツ コーン えのきたけ もやし ほうれんそう ねぎ	609 24.0 2.0
20	月	ごはん ぎゅうにゅう くるまふのあげに だいこんのきんぴら さけだんごじる	ぎゅうにゅう みそ さつまあげ さけ あぶらあげ とうふ	ごはん ぶ ことむぎこ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	だいこん にんじん さやいんげん はくさい ねぎ つきこんにゃく	622 22.8 2.1
21	火	ごはん ぎゅうにゅう ししゃものしちみりやき かみかみサラダ とうふのちゅうかに	ぎゅうにゅう ししゃも ししや あおだいす とうふ ぶたにく	ごはん あぶら さとう アーモンド かたくりこ	もやし にんじん コーン たまねぎ はくさい だけのこ ほししいたけ さやえんどう しょうが にんにく	601 24.6 1.9
22	水	【クリスマス献立】 ケチャップライスのドリアソースかけ ぎゅうにゅう タンドリーチキン フレンチサラダ クリスマスケーキ	ぎゅうにゅう ハム とりにく とうにゅう ヨーグルト	ごはん あぶら ジャがいも さとう ホワイトルウ ケーキ オリーブあぶら	たまねぎ にんじん しめじ りんご にんにく しょうが キャベツ コーン きゅうり	722 31.0 2.5

月平均 エネルギー630kcal たんぱく質：25.3g 脂質：19.6g 塩分相当量：2.1g

### 【お知らせ】

食材の都合や感染性胃腸炎の流行等により調理法や献立が急遽変更になる場合があります。



妙高市では平成25年度より「みょうこう減塩生活大戦」を実施し、減塩による生活習慣病予防に取り組んでいます。そこで給食でも、毎月【へらしお君の日】を設け、子どもたちに減塩の大切さを働きかけます。

