



12月

給食献立予定表

令和6年度
佐渡市立内海府小学校
佐渡市立内海府中学校

日	曜日	れんらく	料理の名前			おもに力や体温となる はたらきをする食べ物	おもに血や筋にくを作る はたらきをする食べ物	おもに体の調子を整える はたらきをする食べ物	エネルギー [kcal]	たんぱく しつ[g]	塩分 [g]
			主食	牛乳	副食	黄グループ	赤グループ	緑グループ			
2	月		わかめごはん	牛乳	あつあげのみそチーズ焼き キャベツのカレーソテー みそしる	こめ、あぶら、さとう、マヨネーズ	ぎゅうにゅう、あつあげ、みそ、とうにゅうチーズ、ウィンナー	たまねぎ、ぶなしめじ、キャベツ、ブロッコリー、カリフラワー、だいこん、かぼちゃ、にんじん、ねぎ	小 640 中 766	26.0 30.5	2.5 2.9
3	火		ごはん	牛乳	さといものみそがらめ ごまマロニーサラダ チンゲンサイスープ	こめ、さといも、かたくりこ、あぶら、さとう、マロニー、マヨネーズ、ごま	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、さつまあげ、とうふ	たまねぎ、にんじん、にら、ごぼう、きゅうり、ブロッコリー、コーン、えのきたけ、チンゲンサイ	小 685 中 822	21.1 24.3	2.2 2.5
4	水	お誕生会	まいたけごはん	牛乳	げんきまんてんサラダ かきたまじる ももゼリー	こめ、あぶら、さとう、かたくりこ	ぎゅうにゅう、とりにく、あぶらあげ、ひじき、だいず、ハム、とうふ、たまご	ごぼう、にんじん、まいたけ、キャベツ、コーン、もやし、こまつな	小 610 中 712	24.9 28.9	2.5 2.8
5	木	海府でとれたさかなの日	こめこパン	牛乳	さかなのピザソース焼き フレンチサラダ ポトフ	こめこパン、あぶら、さとう、じゃがいも	ぎゅうにゅう、さかな、ハム、とうにゅうチーズ、ウィンナー	ピーマン、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、パイン、みかん、にんじん、かぶ、ブロッコリー、ぶなしめじ	小 615 中 764	31.8 38.6	3.0 3.5
6	金		ふわふわたまごどん	牛乳	きりほしだいこんのごますあえ みそしる	こめ、むぎ、あぶら、かたくりこ、ごまあぶら、さとう、ごま、じゃがいも	ぎゅうにゅう、たまご、チーズ、とうふ、かつおぶし、わかめ、みそ	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、ほししいたけ、きりほしだいこん、ほうれんそう、キャベツ、えのきたけ、ねぎ	小 640 中 767	25.3 30.0	2.7 3.2
9	月		*** 寒ぶりまつり振替休日 ***								
10	火		こんさいカレー	牛乳	もやしのいろどりあえ フルーツしらたま	こめ、むぎ、さつまいも、あぶら、さとう、しらたまご	ぎゅうにゅう、ぶたにく	たまねぎ、にんじん、れんこん、ごぼう、だいこん、グリーンピース、トマト、もやし、ほうれんそう、コーン、フルーツミックス、バナナ	小 745 中 887	18.5 21.2	2.5 3.1
11	水		アーモンドあげパン	牛乳	チリコンカン きのこのとうにゅうシチュー	こめこパン、あぶら、アーモンド、さとう、じゃがいも、マヨネーズ、こめこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず、とうにゅう	たまねぎ、にんじん、トマト、ぶなしめじ、しいたけ、コーン、ブロッコリー、パセリ	小 728 中 908	30.2 37.2	2.9 3.4
12	木		ごはん	牛乳	ジャージャンとうふ ごまあえ みそしる	こめ、あぶら、さとう、ごまあぶら、かたくりこ、ごま、じゃがいも	ぎゅうにゅう、あつあげ、ぶたにく、みそ、あぶらあげ	にんじん、たけのこ、ほししいたけ、いんげん、ねぎ、こまつな、キャベツ、たまねぎ、ぶなしめじ	小 636 中 757	24.7 29.3	2.5 3.0
13	金	海府でとれたさかなの日	ぶりかつどん	牛乳	しおこうじあえ みそしる くだもの(りんご)	こめ、こめこ、パンこ、あぶら、さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ぶり、わかめ、みそ	はくさい、ほうれんそう、にんじん、だいこん、えのきたけ、ねぎ、りんご	小 636 中 749	26.0 30.0	2.4 3.0
16	月		ごはん	牛乳	じゃがいものチーズ焼き こんがりキツネのわふうサラダ とりだんごのスープ	こめ、あぶら、じゃがいも、さとう	ぎゅうにゅう、ハム、とうにゅうチーズ、あぶらあげ、とりにくだんご、なると	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン、きりほしだいこん、チンゲンサイ、ほししいたけ	小 640 中 752	20.9 24.4	2.1 2.3
17	火		ほうとううどん	牛乳	あげだいずとはなやさいのサラダ みかんジャムケーキ	うどん、かたくりこ、あぶら、さとう、ごまあぶら、ホットケーキミックス、バター	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、だいず、たまご	だいこん、ごぼう、ねぎ、ほししいたけ、にんじん、かぼちゃ、ブロッコリー、カリフラワー	小 650 中 775	24.4 28.3	1.9 2.4
18	水		ごはん	牛乳	あげぼうぎょうざ ツナサラダ はくさいのスープ	こめ、あぶら、さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ぎょうざ、かつお、ベーコン	カリフラワー、ブロッコリー、にんじん、はくさい、ぶなしめじ、ねぎ	小 615 中 711	20.5 22.8	2.1 2.4
19	木		さんしょくそぼろどん	牛乳	ダブルフライドポテト あつあげのスープ	こめ、むぎ、さとう、あぶら、ごまあぶら、じゃがいも、さつまいも、はるさめ	ぎゅうにゅう、たまご、ぶたにく、あおのり、あつあげ	ほうれんそう、にんじん、いんげん、ほししいたけ	小 660 中 787	25.5 29.9	1.5 1.6
20	金	冬至献立	はくさいのくみそあんけライス	牛乳	パンプキンサラダ もずくスープ はちみつゆずゼリー	こめ、むぎ、あぶら、さとう、ごまあぶら、かたくりこ、マヨネーズ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あつあげ、みそ、ハム、もずく、とうふ	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、はくさい、かぼちゃ、ブロッコリー、ねぎ、エリンギ	小 749 中 891	25.2 29.5	2.3 2.7
23	月	給食最終日 クリスマス献立	ケチャップライス	ショア	アーモンドあえ とうにゅうこめこクラムチャウダー クリスマスケーキ	こめ、あぶら、アーモンド、さとう、じゃがいも、マヨネーズ、こめこ	ショア、ウィンナー、あさり、ベーコン、とうにゅう	たまねぎ、ぶなしめじ、グリーンピース、キャベツ、ほうれんそう、にんじん	小 743 中 872	22.6 26.1	2.9 3.8
献立名は、主食、牛乳、主菜、副菜、汁もの、デザートの一覧になっています。						※食材料の入荷状況や感染性胃腸炎対策等により献立を変更することがありますのでご了承ください。なお、食物アレルギーを有する児童生徒に十分配慮します。			小 666 中 795	24.5 28.7	2.4 2.8

☆内海府漁業生産組合さんの食材…さかな

☆鷺崎産の食材…だいこん、ねぎ、さつまいも、じゃがいも(19日のみ)

☆佐渡産の食材…牛乳、朱鷺と暮らす郷米、米粉パン、米粉、干し椎茸、

りんご など

※都合により「海のみ」はお休みします。



♪♪ クリスマスケーキ ♪♪

クリスマスの食べものといえば…クリスマスケーキですね。1910年に日本で初めてクリスマスケーキを作ったのは不二家でした。外国のクリスマスケーキはキリストの誕生をお祝いして作られました。

フランスでは「フッシュ・ド・ノエル(クリスマスの切り株)」という、ロールケーキが定番です。他にもいろいろなケーキがあります。