



12月 きゅうしょくこんだてひょう

*毎日 200mlのぎゅうにゅうが付きます。 長岡市立長法寺小学校

日 (曜)	主食	こんだて	黄(き)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
			エネルギーのもと	からだをつくる	からだのちようしをととのえる		
1 (月)	ごはん	ごはん かんとうに もやしのごまあえ	こめ ジャガイモ さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ちくわ さつまあげ	こんにゃくにんじん だいこん きやべつ もやし	さとう ごいくちしようゆ けずりぶしたし	591 22.4
2 (火)	こがたコッペパン	ココアパン セルフサンド(ツナサラダ) じゃがいもとベーコンのスープ	パン あぶら さとう テーブルロール マヨネーズ じゃがいも	ぎゅうにゅう ツナ ベーコン	きやべつ たまねぎ にんじん	さとう ココア しお こしょう チキンスープ	589 19.1
3 (水)	ごはん	にくみそどん すまじる	こめ あぶら ごま さとう かたくりこ	ぶたにくぎゅうにゅう とうふ	たまねぎ にんじん きりぼしたいこん しょうが ににく きやべつ えのきだけ ねぎ	あかもそ ごいくちしようゆ さとう みりん さけ トウバンジャン うすくちようゆ しお けずりぶしたし	618 23.4
4 (木)	ごはん	ごはん だいこんとぶたにくのつけ さんしょくやさいのナムル	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく	ににく しょうが だいこん にんじん こんにゃく グリンピース もやし にら	さとう ごいくちしようゆ さけ しお	565 18.7
5 (金)	ごはん	ごはん さかなフライカクテルソースぞえ ひじきのソテー キャベツとにんじんのみそしる	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう さわら たまご ひじき わかめ	にんじん コーン にら きやべつ たまねぎ	しお こしょう ケチャップ ウスターソース さとう ごいくちようゆ みそ にぼしだし	705 25.0
8 (月)	ごはん	ごはん ★すぶた ニラたまスープ	こめ かたくりこ あぶら さとう ジャガイモ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン たまご	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン にら	ごいくちようゆ さけ さとう おす ケチャップ けずりぶしたし うすくちようゆ しお	637 21.2
9 (火)	ミルクパン	ミルクパン ふゆやさいのクリームに もやしのカレーあじ	パン ジャガイモ あぶら バター こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク	たまねぎ にんじん かぶ コーン パセリ もやし	チキンスープ しお こしょう おす さとう カレーご	655 23.1
10 (水)	わかめごはん	わかめごはん きりぼしたいこんとじゃがいものもの こまツナいため	こめ むぎ ジャガイモ あぶら さとう ごまあぶら ごま	わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	きりぼしたいこん こんにゃく にんじん こまつな もやし	さとう ごいくちようゆ しお こしょう	602 20.1
11 (木)	ごはん	ごはん きびなごのチーズあげ やさいいため じゃがいものみそしる	こめ こむぎこ かたくりこ あぶら ジャガイモ	ぎゅうにゅう きびなご たまご チーズ あぶらあげ	きやべつ にんじん もやし にら たまねぎ	しお こしょう ごいくちようゆ みそ にぼしだし	599 22.2
12 (金)	ちゅうかおこわ	ちゅうかおこわ ちくわのチーズいそべあげ はくさいのみそしる	こめ もちごめ ごまあぶら さとう こむぎこ あぶら	ぶたにくぎゅうにゅう ちくわ あおのり チーズ とうふ あぶらあげ	たけのこ にんじん たまねぎ しめじ はくさい ねぎ	さとう ごいくちようゆ さけ しお みそ にぼしだし	675 26.5
15 (月)	げんまいりごはん	げんまいりごはん マーボーだいこん もやしとわかめのサラダ	こめ げんまい あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	しょうが ににく だいこん たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ にら もやし コーン	さとう ごいくちようゆ さけ あかもそ トウバンジャン おす しお	585 18.8
16 (火)	こがたコッペパン	こがたコッペパン フライドチキン やさいいっぱいスープ カップケーキ	パン こむぎこ かたくりこ あぶら じょうはくどう ふんどう	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン たまご	にんじん たまねぎ きやべつ	さけ しお こしょう ガーリックパウダー チキンスープ ロリエ ベーキングパウダー さとう ココア ふんどう	638 26.8
17 (水)	ごはん	ごはん やきざかな(さば) さんしょくやさいいため こんさいのみそしる	こめ ごまあぶら ごま さといも	ぎゅうにゅう さば とりにく	もやし にんじん こまつな だいこん ごぼう ねぎ	ごいくちようゆ しお みそ にぼしだし	615 26.6
18 (木)	ごはん	ごはん はっぽうさい だいのいそに	こめ あぶら かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ だいじ ひじき	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ もやし はくさい	しお ごいくちようゆ さとう にぼしだし	598 24.0
19 (金)	むぎごはん	チキンカレー フルーツのヨーグルトあえ	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ	とりにく スキムミルク チーズ ぎゅうにゅう ヨーグルト	ににく しょうが たまねぎ にんじん セロリ みかん もも	しお こしょう カレーご ケチャップ トマトベースト チャツネ ウスターソース ごいくちようゆ ターメリック クミン カルダモン	679 21.5
22 (月)	ごはん	ごはん かしわのこはくあげ いとかんてんのサラダ さつまじる	こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら さといも	ぎゅうにゅう とりにく ハム ぶたにく	しょうが いとかんてん きやべつ にんじん だいこん ほうれんそう	ごいくちようゆ さとう おす みそ にぼしだし	681 26.3

冬至とは、1年の中でもっとも昼が短く、夜が長い日です。次第に短くなっていた日が、冬至をすぎると長くなることから、「太陽がよみがえる日」と考えられていました。冬至にかぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりする風習があります。冬至にかぼちゃを食べると脳の血管の病気やかぜを予防するといわれています。



大みそかはそばで年越し



保護者の方へ



- ・4日以上の欠席が分かっている場合は事前にご連絡下さい。事前連絡があった場合のみ、4日目から返金があります。
 - ・アレルギー対応などに変更がございましたら、お電話で直接ご連絡下さい。
 - ・給食当番はマスクが必要です。当番の際は必ず持ってくるようご準備をお願いします。