



12月分 給食こんだて



にのみへるHP



にのみへる紹介動画

令和4年

新見市学校給食センター にのみへる

月	火	水	木	金
★楽しく元気な冬休みをすごすために★ ★朝はしっかり食べよう！★ ★昼は元気いっぱい動こう！★ ★夜ふかしせずに寝よう！★ 休み中も早起きをして朝ごはんをきちんと食べると、その日を元気にスタートできます。 外で体を動かせば、体がぽかぽか温まって気分もすっきりします。おなかもすいておいしくごはんが食べられます。 体をしっかり休めないとなつかれがたまってきます。ぐっすり眠ってつかれを取り、明日のパワーをためましょう。				
1日	2日	3日	4日	5日
かしのからあげ みそ汁 ごはん みそ汁 歯と口の健康	みそラーメン みそ汁 ごはん 食事と感謝	みかん ぎょうどん みそ汁 ごはん 成長期に必要な栄養素「鉄」	さばのしあやき みそ汁 ごはん 日本の漁業「鯖」	フルーツムース コーンピラフ みそ汁 ごはん 安全と衛生に気をつけた食事
6日	7日	8日	9日	10日
とりにくのかれーふみあげ みそ汁 ごはん 生活習慣病予防の食事「減塩」	みかん ぎょうどん みそ汁 ごはん 成長期に必要な栄養素「鉄」	さばのしあやき みそ汁 ごはん 日本の漁業「鯖」	がやうどん みそ汁 ごはん バランスのよい食事のとり方	フルーツムース コーンピラフ みそ汁 ごはん 安全と衛生に気をつけた食事
11日	12日	13日	14日	15日
みかん ぎょうどん みそ汁 ごはん 成長期に必要な栄養素「鉄」	さばのしあやき みそ汁 ごはん 日本の漁業「鯖」	がやうどん みそ汁 ごはん バランスのよい食事のとり方	フルーツムース コーンピラフ みそ汁 ごはん 安全と衛生に気をつけた食事	とりにくのかれーふみあげ みそ汁 ごはん 生活習慣病予防の食事「減塩」
16日	17日	18日	19日	20日
みかん ぎょうどん みそ汁 ごはん 成長期に必要な栄養素「鉄」	さばのしあやき みそ汁 ごはん 日本の漁業「鯖」	がやうどん みそ汁 ごはん バランスのよい食事のとり方	フルーツムース コーンピラフ みそ汁 ごはん 安全と衛生に気をつけた食事	とりにくのかれーふみあげ みそ汁 ごはん 生活習慣病予防の食事「減塩」
21日	22日	23日	24日	25日
みかん ぎょうどん みそ汁 ごはん 成長期に必要な栄養素「鉄」	さばのしあやき みそ汁 ごはん 日本の漁業「鯖」	がやうどん みそ汁 ごはん バランスのよい食事のとり方	フルーツムース コーンピラフ みそ汁 ごはん 安全と衛生に気をつけた食事	とりにくのかれーふみあげ みそ汁 ごはん 生活習慣病予防の食事「減塩」
26日	27日	28日	29日	30日
みかん ぎょうどん みそ汁 ごはん 成長期に必要な栄養素「鉄」	さばのしあやき みそ汁 ごはん 日本の漁業「鯖」	がやうどん みそ汁 ごはん バランスのよい食事のとり方	フルーツムース コーンピラフ みそ汁 ごはん 安全と衛生に気をつけた食事	とりにくのかれーふみあげ みそ汁 ごはん 生活習慣病予防の食事「減塩」
★世界の食事「カナダ」の料理★ ★カナダはメープルシロップの世界最大の産地です。 メープルシロップは、サトウカエデの木の汁を取り出して、煮詰めたものです。国旗にはメープルの葉が描かれています。 ★また、カナダではキングサーモンやピンクサーモンなど、さまざまな種類のサーモンがとれ、料理によく使われます。 ★ピースーフ★ 野菜と豆を煮込んだ、カナダの家庭料理です。本場カナダでは、スプリットピー（乾燥したえんどう豆を半分に割ったもの）を使いますが、給食ではレンズ豆といんげん豆、グリーンピースを代わりに使います。				
★世界の食事「カナダ」の料理★ ★カナダはメープルシロップの世界最大の産地です。 メープルシロップは、サトウカエデの木の汁を取り出して、煮詰めたものです。国旗にはメープルの葉が描かれています。 ★また、カナダではキングサーモンやピンクサーモンなど、さまざまな種類のサーモンがとれ、料理によく使われます。 ★ピースーフ★ 野菜と豆を煮込んだ、カナダの家庭料理です。本場カナダでは、スプリットピー（乾燥したえんどう豆を半分に割ったもの）を使いますが、給食ではレンズ豆といんげん豆、グリーンピースを代わりに使います。				

きゅうしょくこんだてよていひょう
12月分給食献立予定表

令和4年

新見市学校給食センター にいみ〜る

日付	こんだてめい	小学校 1校給 (kcal) ﾀﾊﾞｸ(g)	中学校 1校給 (kcal) ﾀﾊﾞｸ(g)	おもなざいりょう					
				あか		みどり		きいろ	
				体をつくる		体の調子をととのえる		エネルギーになる	
1 (木)	げんまい 玄米ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 かれいのから揚げ やさい だいず 野菜の大豆あえ みそ汁	654 30	776 33.2	かれい あつあげ みそ	ぎゅうにゅう だいず	にんじん たまねぎ キャベツ	だいこん ねぎ ほうれんそう	こめ でんぷん	げんまい あぶら
2 (金)	みそラーメン ぎゅうにゅう 牛乳 ひじきの中華あえ マーラーカオ	637 25.6	781 31.3	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ひじき	たまねぎ こまつな にんにく キャベツ	もやし にんじん しょうが とうもろこし	ちゅうかめん ごまあぶら さとう マーラーカオ	あぶら
5 (月)	コーンピラフ ぎゅうにゅう 牛乳 ウインナー やさい 野菜サラダ フルーツムース	662 23.8	762 26.5	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん とうもろこし	ブロッコリー たまねぎ グリーンピース	こめ マヨネーズ ムース	むぎ あぶら
6 (火)	ごはん ぎゅうにゅう とりにく 牛乳 鶏肉のカレー風味揚げ だいこん 大根のゆかり酢あえ しらはなまめ 白花豆のみそ汁	680 25.3	824 30.1	とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう しらはなまめ	にんにく にんじん たまねぎ	だいこん こまつな ねぎ	こめ でんぷん さとう	むぎ あぶら じゃがいも
7 (水)	ぎゅうどん ぎゅうにゅう 牛丼 牛乳 ごま酢あえ みかん	626 26.7	751 31.8	ぎゅうにく たまご	ぎゅうにゅう	たまねぎ ごぼう キャベツ みかん	にんじん ねぎ こまつな	こめ さとう ごま	むぎ あぶら こんにゃく
8 (木)	ごはん ぎゅうにゅう さば しおや 牛乳 鯖の塩焼き ひたし けんちん汁	638 25.2	762 29.4	さば かつおぶし とうふ	ぎゅうにゅう とりにく	キャベツ にんじん ごぼう	きゅうり だいこん ねぎ	こめ あぶら	むぎ さといも
9 (金)	かやくうどん ぎゅうにゅう 牛乳 いかの天ぷら こしき 五色あえ	690 27	844 32	あぶらあげ とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう いかてんぷら	にんじん キャベツ だいこん	ねぎ ほうれんそう	うどん あぶら ごま	さとう
12 (月)	カレーライス ぎゅうにゅう 牛乳 こまつな 小松菜とチーズのサラダ オレンジ	700 22.4	846 26.3	ぎゅうにく チーズ	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース こまつな キャベツ とうもろこし	たまねぎ にんにく キャベツ オレンジ	こめ じゃがいも カレーлу (こめこ)	むぎ あぶら ドレッシング
13 (火)	コッペパン メ-ﾌﾟﾙﾄｯﾌﾟ ぎゅうにゅう 牛乳 サーモンフライ コ-ﾙｽｰ-ﾗﾀﾞ ぴ-ｰｽｰﾌﾟ	651 27.5	819 32.8	サーモンフライ ベーコン しろういんげんまめ	ぎゅうにゅう レンズまめ	キャベツ にんじん たまねぎ グリーンピース	きゅうり レモン セロリー	パン あぶら じゃがいも	メ-ﾌﾟﾙｼﾛｯﾌﾟ さとう
14 (水)	ちやぎゅうにく 千屋牛肉のちらし寿司 すし ぎゅうにゅう 牛乳 ひたし すまし汁 ミニみかんゼリー	634 25.8	754 30.5	ちやぎゅうにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう かつおぶし かまぼこ	ごぼう しいたけ はくさい えのきたけ	にんじん さやいんげん ほうれんそう かんぴょう	こめ あぶら ゼリー	さとう
15 (木)	ごはん ぎゅうにゅう いわし 牛乳 鰯のたつた揚げ ごまあえ あすかじる 飛鳥汁	684 28.3	808 31.8	いわし とりにく みそ	ぎゅうにゅう とうふ	しょうが こまつな だいこん ねぎ	キャベツ にんじん しめじ	こめ でんぷん ごま	むぎ あぶら
16 (金)	にく ちゅうか 肉みそ中華そば ぎゅうにゅう 牛乳 ぎょうざ バンサンスウ	635 28.5	819 36.1	ぶたにく ぎゅうにく ぎょうざ	ぎゅうにゅう みそ	にんにく ねぎ にんじん キャベツ	しょうが たまねぎ ほうれんそう きゅうり	ちゅうかめん さとう でんぷん ごまあぶら	あぶら
19 (月)	ごはん ぎゅうにゅう おやこに 牛乳 親子煮 おかかあえ なつとう 納豆	657 28.9	786 33.7	こうやどうふ とりにく たまご かつおぶし	ぎゅうにゅう ちくわ なつとう	たまねぎ しいたけ キャベツ もやし	にんじん グリーンピース ほうれんそう	こめ さとう	むぎ でんぷん
20 (火)	まる ぎゅうにゅう 丸パン 牛乳 ローストチキン やさい 野菜サラダ ｺﾝﾅｽｰﾌﾟ ミﾅﾓｶｰｷ	662 29.5	840 36.1	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんにく キャベツ ブロッコリー にんじん	たまねぎ きゅうり とうもろこし さやいんげん	パン でんぷん ケーキ	さとう マヨネーズ
21 (水)	じゃこごはん ぎゅうにゅう ぶたにく 牛乳 豚肉のごまだれかけ す ちの 酢の物 ヨーグルト	696 31.1	839 36.5	あぶらあげ ぶたにく ヨーグルト	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん しょうが だいこん	さやいんげん キャベツ こまつな	こめ あぶら さとう	むぎ でんぷん ごま
22 (木)	ごはん ぎゅうにゅう さわら ゆうあんや 牛乳 鯖の幽庵焼き ひたし かぼちゃのみそ汁 みかん	636 28.6	756 33.2	さわら かつおぶし みそ	ぎゅうにゅう あぶらあげ	ゆず ほうれんそう かぼちゃ たまねぎ	はくさい にんじん えのきたけ ねぎ みかん	こめ	むぎ
23 (金)	ごはん ぎゅうにゅう に はるさめ 牛乳 キムチ煮 春雨サラダ	652 25.8	789 30.7	とりだんご ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう あつあげ たまご	にんにく にんじん キムチ キャベツ	はくさい もやし ねぎ きゅうり	こめ あぶら さとう	むぎ はるさめ ごまあぶら

☆食べ物、はたらきによって、あか・みどり・きいろの3つのグループに分けられます。
3つのグループの食べ物をバランスよく食べましょう。

