

12月 予定こんだて表

令和7年11月28日
湯沢町学校給食センター

月	火	水	木	金
1 手を正しく洗いましょう！	2 車輪は新潟県の特産品です！	3 ビタミンたっぷりのアセロラです	4 たいこんおろしを雪に見立てたお汁です	5 ハンカチは持ってきていますか？
<p>いそかあえ とりにくの レモンあえ ごはん みそけんちん汁</p> <p>牛乳</p> <p>601kcal 2.0g 756kcal 2.4g</p> <p>牛乳 とりにく のり 油あげみそ 米 かたくり粉 あげ油 さとう ジャガイモ つきこんにゃく ごま油 レモン ほうれんそう キャベツ もやし にんじん だいこん ぶなしめじ</p>	<p>なっとうあえ くるまふの あまからソースかけ ごはん だいこんと あつあげのみそ汁</p> <p>牛乳</p> <p>601kcal 1.8g 720kcal 2.5g</p> <p>牛乳 ひきわりなっとう かつおぶし 生あげみそ だいす</p> <p>米 くるまふ かたくり粉 あげ油 さとう さとう ごま アセロラゼリー</p> <p>ほうれんそう にんじん もやし たくあん だいこん</p>	<p>アセロラ ゼリー クラスにハートの にんじんが 3つずつ入っています！ チキンカレーライス</p> <p>牛乳</p> <p>647kcal 2.8g 796kcal 3.5g</p> <p>牛乳 とりにく チーズ ツナ</p> <p>米 おおむぎ サラダ油 ジャガイモ さとう ごま アセロラゼリー</p> <p>たまねぎ にんじん ぶなしめじ れんこん もやし ほうれんそう どうもろこし</p>	<p>こんぶあえ さけの マヨーンやき ごはん ゆきみ汁</p> <p>牛乳</p> <p>618kcal 2.2g 772kcal 2.9g</p> <p>牛乳 ぎんざけ みそ しおこんぶ とうふ</p> <p>米 ノンエッグマヨネーズ ごま</p> <p>たまねぎ どうもろこし もやし キャベツ にんじん なめこ だいこん ねぎ</p>	<p>コールスロー サラダ ウィンナー ケチャップソース よこわり コッペパン かぼちゃの スープ</p> <p>牛乳</p> <p>642kcal 2.7g 781kcal 3.5g</p> <p>牛乳 ウィンナー とりにく しおいんげんまめ ばん オリーブ油 さとう ノンエッグマヨネーズ サラダ油</p> <p>たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり どうもろこし かぼちゃ</p>
8 朝ごはんは食べてきた？	9 よく噛んでたべましょう	10 ぶりかつ丼にして食べましょう！	11 調理員さん手作りです！	12 頭を向いて正しい姿勢で食べていますか？
<p>ようふう とりにくの マスタードやき ごはん トマト みそ汁</p> <p>牛乳</p> <p>627kcal 2.1g 755kcal 2.8g</p> <p>牛乳 とりにく たまご みそ 米 ごま油 ジャガイモ サラダ油 さとう ノンエッグマヨネーズ ごま にんじん ピーマン ごぼう どうもろこし キャベツ たまねぎ トマト</p>	<p>チーズ 1人2こ かきたま スープ ビビンバどん (ごはん、ビビンバのぐ)</p> <p>牛乳</p> <p>632kcal 2.8g 746kcal 3.5g</p> <p>牛乳 ぶたにく みそ あさり どうふ たまご 米 さとう ごま油 ごま つきこんにゃく かたくり粉 にんじん キムチ ぜんまい もやし にんじん ほうれんそう ごまつな えのきだけ</p>	<p>おかかあえ ぶりかつ ごはん とり汁</p> <p>牛乳</p> <p>656kcal 2.2g 784kcal 2.8g</p> <p>牛乳 ぶりかつ かつおぶし とりにく どうふ</p> <p>米 おおむぎ あげ油 さとう つきこんにゃく サラダ油 ホワイトルー さとう さつまいも バター</p>	<p>ジョアマスカット 手作り スイートポテト フレンチサラダ こめこめん チキンクリームソース</p> <p>牛乳</p> <p>689kcal 2.2g 844kcal 3.0g</p> <p>牛乳 ぶたにく 牛乳 チーズ 生クリーム</p> <p>たまねぎ にんじん エリンギ ぶなしめじ キャベツ きゅうり どうもろこし</p>	<p>かいそうサラダ すぶた ごはん はるさめ スープ</p> <p>牛乳</p> <p>616kcal 2.8g 740kcal 3.2g</p> <p>牛乳 ぶたにく わかめ とりにく 米 かたくり粉 あげ油 さとう ごま油 ごま はるさめ</p> <p>たまねぎ たけのこ ピーマン しいたけ キャベツ にんじん どうもろこし ごぼう えのきだけ ごまつな</p>
15 おでんで温まりましょう	16 正しくはしを持っていますか？	17 キャベツは冬にも旬をむかえます	18 都市統一こんだて☆	19 よく手を洗いましょう
<p>ブロッコリーの ごましようゆあえ さばのみそに ごはん おでん</p> <p>牛乳</p> <p>685kcal 2.5g 773kcal 2.9g</p> <p>牛乳 さば みそ わかめ とりにく ちくわ がんもどき 生あげ こんぶ</p> <p>米 さとう ごま油 だいこん もやし にんじん ブロッコリー</p>	<p>だいこんの とりにくと ツナあえ こうやどうふの あげに ごはん ジャガイもの みそ汁</p> <p>牛乳</p> <p>625kcal 2.2g 753kcal 2.9g</p> <p>牛乳 とりにく こうやどうふ ツナ 油あげ わかめ みそ</p> <p>米 かたくり粉 さとう ごま サラダ油 ジャガイモ</p> <p>だいこん もやし にんじん ブロッコリー</p>	<p>きりほししたいこんと ハムのちゅうかサラダ ホイコーロー^{ホイコーロー} ごはん ワンタン スープ</p> <p>牛乳</p> <p>602kcal 2.6g 717kcal 2.9g</p> <p>牛乳 ぶたにく みそ ロースハム</p> <p>米 サラダ油 さとう ごま油 かたくり粉 ごま ワンタン</p> <p>にんじん たまねぎ パプリカ ピーマン キャベツ きりほししたいこん もやし ほうれんそう メンマ しいたけ ねぎ チンゲンサイ</p>	<p>りんた チンドン屋さん スープ きざみのり 海のもの山のもの なかよしどん</p> <p>牛乳</p> <p>623kcal 1.6g 737kcal 2.0g</p> <p>牛乳 とりにく だいす ツナ のり かまぼこ どうふ</p> <p>米 サラダ油 さとう あられふ かたくり粉 にんじん たまねぎ さやいんげん とうもろこし だいこん しいたけ こまつな りんご</p>	<p>こめこマカロニ サラダ きなこ あげパン クラム チャウダー</p> <p>牛乳</p> <p>615kcal 2.5g 757kcal 3.2g</p> <p>牛乳 きなこ だいす のり かつおぶし とりにく あさり こめこパン あげ油 さとう こめこマカロニ ノンエッグマヨネーズ ジャガイモ サラダ油</p> <p>にんじん キャベツ ほうれんそう どうもろこし たまねぎ マッシュルーム</p>
22 今日は冬至です	23 ★クリスマスこんだて★	栄養価と表示の見方	お知らせ	1/1 3学期初日のこんだて
<p>れんこんの のりたくあえ ぶりの みそゆうあんやき ごはん かぼちゃの ほうとう汁</p> <p>牛乳</p> <p>654kcal 2.0g 791kcal 2.4g</p> <p>牛乳 のり とりにく 油あげ みそ</p> <p>米 ノンエッグマヨネーズ ほうとうめん れんこん にんじん もやし たくあん かぼちゃ ごぼう だいこん ねぎ</p>	<p>セレクトデザート ブロッコリーのキートボールの クリスマスサラダ ポトフ チキンピラフ</p> <p>牛乳</p> <p>638kcal 2.6g 745kcal 3.2g</p> <p>牛乳 とりにく チーズ</p> <p>米 バター サラダ油 かたくり粉 ジャガイモ さとう ボンテドーナツ チョコケーキ いちごケーキ いちごゼリー たまねぎ にんじん グリルベース にんにく ぶなしめじ はくさい カリフラワー ほうれんそう ブロッコリー</p>	<p>えいようか ひょうじ みかた 栄養価と表示の見方</p> <p>月平均 エネルギー／塩分 小学生 635kcal／2.3g 中学生 763kcal／2.9g</p> <p>基準値 エネルギー／塩分 小学生 650kcal／2.0g未満 中学生 830kcal／2.5g未満</p> <p>上段 小学生： エネルギー 塩分 下段 中学生： エネルギー 塩分</p> <p>赤の食品（血や肉になる食べ物） 黄の食品（体を動かすとになる食べ物） 緑の食品（体の調子を整える食べ物）</p>	<p>お米は湯沢町産です。</p> <p>・食育の日(毎月19日)前後は、都市統一こんだてを実施します。</p> <p>・給食予定は、学校からのおたよりでもご確認ください。</p> <p>・献立は都合により変更となる場合がありますのでご了承ください。</p>	<p>1/1 3学期初日のこんだて</p> <p>カラフル なます おみくじ ハンバーグ</p> <p>ごはん しらたま そうに</p> <p>639kcal 2.1g 778kcal 2.5g</p> <p>牛乳 ぶたにく ぎゅうにく とうふ チーズ わかめ とりにく こんぶ 米 ハン粉 さとう つきこんにゃく しらたまもちは たまねぎ きゅうり だいこん にんじん はくさい ねぎ しいたけ</p>
<p>どうじ 冬至ってなに？</p> <p>うみそ幽庵焼きの「幽庵（ゆうあん）」とは しょうゆ、酒、みりん、ゆず果汁を合わせた調味料のことです。冬至にゆず湯に入つて温まる風習があることにちなんだメニューです。</p> <p>なんきん（かぼちゃ） にんじん れんこん かんてん きんかん ぎんなん うんどん（うどん）</p> <p>【12月の給食のめあて】 正しく手を洗おう！</p>				
<p>どうじ 冬至は、1年のうちで最も短く、夜が長い日です。冬至にかぼちゃをたべると病気にならないと言われています。また、運気を上げるために冬至に「ん」のつくものを食べるという風習もあります。</p> <p>【「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！】</p> <p>冬至ってなに？</p> <p>冬至は、1年のうちで最も短く、夜が長い日です。冬至にかぼちゃをたべると病気にならないと言われています。また、運気を上げるために冬至に「ん」のつくものを食べるという風習もあります。</p> <p>【12月の給食のめあて】 正しく手を洗おう！</p>				