

12月よていこんだてひょう 湯之谷給食センター（中学）

<p>♪12月の地場産物♪</p> <p>コシヒカリ、深雪豚、米粉、大豆、えのきだけ、さつまいも、はくさい、だいこん、にんじん、さといも、八色菜</p> <p>魚沼市産</p>	<p>セレクトデザート</p> <p>22日(金) セレクトデザートは、以下の3つの中から選びます。</p> <p>チョコクレープ チーズタルト ミカンシャーベット</p> <p>お楽しみに！</p>	<p>日にち</p> <p>ふくさい しゅさい しゅしよく しるもの</p>	<p>1</p> <p>みかん カリカリサツマイモの野菜ゴマサラダ ソフト麺 ミートソース</p>
<p>牛乳、干しいたけ、たくあん、旬の野菜類</p> <p>新潟県産</p>	<p>牛乳、干しいたけ、たくあん、旬の野菜類</p>	<p>あかのたべもの(からだをつくる) きいろのたべもの(エネルギーになる) みどりのたべもの(からだのちょうしをよくなる)</p> <p>しょうがっこう エネルギー ちゅうがっこう エネルギー</p>	<p>豚肉、大豆、牛乳 ソフト麺、薄力粉、さつまいも、油、砂糖、ごま 人参、玉葱、しめじ、エリンギ、マッシュルーム、トマト、小松菜、キャベツ、みかん</p>
<p>4</p> <p>だいこんサラダ 鯖のごまみそ焼き ごはん さつまいも汁</p>	<p>5</p> <p>5年生米に合う献立 オレンジジュース</p> <p>のりずあえ ウィンナーとチーズの包み揚げ ごはん なめこ汁</p>	<p>6</p> <p>かぼちゃと厚揚げのそぼろ煮 竹輪のマヨお好み焼き ごはん 具だくさん豆乳味噌汁</p>	<p>7</p> <p>昆布和え イカメンチ ごはん 白菜鍋</p>
<p>牛乳、みそ、ハム、鰹節、鶏肉 米、砂糖、ごま、ノンエッグマヨ、さつまいも、つきこん 大根、ほうれん草、コーン、人参、ごぼう、ねぎ、椎茸</p>	<p>ウィンナー、チーズ、ツナ、のり、豆腐、油揚げ、みそ 米、春巻きの皮、油、砂糖、春雨 オレンジ、小松菜、もやし、キャベツ、なめこ、ねぎ、ほうれん草、大根</p>	<p>牛乳、竹輪、青のり、鰹節、厚揚げ、鶏肉、油揚げ、みそ、豆乳 米、ノンエッグマヨ、油、片栗粉、砂糖 紅生姜、南瓜、玉葱、生巻、ほうれん草、ねぎ、人参、大根</p>	<p>牛乳、いかメンチカツ、塩昆布、鶏肉、豆腐 米、マロニー 切干し大根、キャベツ、人参、小松菜、白菜、えのきたけ、ねぎ</p>
<p>小 584 中 742</p>	<p>小 604 中 700</p>	<p>小 674 中 765</p>	<p>小 628 中 713</p>
<p>11</p> <p>五目ヒジキ煮 肉団子の甘酢あん ごはん 南瓜のすり流しスープ</p>	<p>12</p> <p>煮菜 鶏のから揚げ ごはん 根菜ごま汁</p>	<p>13</p> <p>花野菜サラダ 手作りマカロングラタン 米粉パン&いちごジャム かぶのスープ</p>	<p>14</p> <p>もやしのしょうゆフレンチ 鶏肉とレバーのアーモンドカクテル ごはん 豆腐とわかめの味噌汁</p>
<p>牛乳、さつまいも、大豆、鶏肉、豆乳、みそ、白みそ 米、つきこん、油、砂糖 人参、ごぼう、れんこん、南瓜、えのきたけ、ほうれん草</p>	<p>牛乳、いわし、油揚げ、みそ、大豆 米、片栗粉、油、砂糖、ごま、じゃがいも のどわか、大根、人参、ごぼう、れんこん、白菜、ねぎ</p>	<p>牛乳、鶏肉、生クリーム、チーズ、ハム 米粉パン、マロニー、小松菜、バター、パン粉、ノンエッグマヨ、砂糖 いちご、玉葱、きのこ、ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、人参、コーン、かぶ、白菜</p>	<p>牛乳、鶏肉、豚レバー、ハム、わかめ、みそ 米、片栗粉、油、アーモンド、砂糖、じゃがいも レモン、もやし、小松菜、ねぎ、白菜</p>
<p>小 630 中 735</p>	<p>小 697 中 755</p>	<p>小 604 中 780</p>	<p>小 637 中 727</p>
<p>18</p> <p>市内統一減塩献立</p> <p>レンコンサラダ 鶏肉のアップルシソージュース ごはん 白菜のスープ</p>	<p>19</p> <p>イカとこんにやくの煮物 たまごみそ ごはん 麩と白玉のスープ</p>	<p>20</p> <p>春雨サラダ 春巻き ごはん オイスターソース煮</p>	<p>21</p> <p>冬至献立</p> <p>八色菜のおかか和え 鯖のから揚げ ごはん ほうとう汁</p>
<p>牛乳、鶏肉、大豆、ヨーグルト 米、片栗粉、油、砂糖、ノンエッグマヨ、ごま りんご、れんこん、ほうれん草、きゅうり、人参、玉葱、白菜、コーン、きくらげ、チンゲン菜</p>	<p>牛乳、卵、みそ、いか、豆腐 米、硫酸、里芋、砂糖、白玉餅、豆腐、塩こうじ 人参、大根、えのきたけ、しめじ</p>	<p>牛乳、厚揚げ、豚肉、鶏卵 米、春雨、砂糖、ごま油 人参、きゅうり、もやし、ほうれん草、チンゲン菜、きくらげ、大根</p>	<p>牛乳、鰹節、鶏肉、油揚げ、みそ 米、砂糖、ほうとう ゆず、キャベツ、コーン、人参、八色菜、しめじ、南瓜、白菜、ねぎ 玉葱、エリンギ、人参、トマト、キャベツ、ブロッコリー、コーン、レモン</p>
<p>小 562 中 798</p>	<p>小 641 中 749</p>	<p>小 662 中 872</p>	<p>小 589 中 826</p>

給食の前に



給食当番の人も、給食当番以外の人もトイレを済ませて、手洗いをしましょう。

背筋をピンと伸ばして食べよう

姿勢を正して食べていますか？ よい姿勢にするためのポイントをご紹介します。

よい姿勢をつくるためのポイント

