

12月

きゅうしょくだより

令和3年度

糸魚川市立 糸魚川東小学校



日	主食	牛乳	おかず	からだをつくる もとなる食品	からだをうごかす もとなる食品	からだをまもる もとなる食品	13歳 - たんぱく質 食塩相当量
1水	ごはん	○	あげだしとうふなめこあん れんこんごまヨサダ じゃがいものみそしる	牛乳,とうふ,ハム,わかめ あぶらあげ,みそ	糸魚川産コシヒカリ かたくりこ,あぶら,ごま ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	なめこ,れんこん,キャベツ コーン,ほうれんそう たまねぎ,えのきたけ	690 kcal 27.6 g 2.1 g
2木	ごはん	○	ぶたキムチ はるさめサラダ わかめとたまごのスープ	牛乳,ぶたにく,たまご わかめ	糸魚川産コシヒカリ あぶら,ごまあぶら,さとう かたくりこ,はるさめ	たまねぎ,にら,にんじん はくさい,めんま,もやし えのき,はくさいキムチ きゅうり	669 kcal 27.3 g 2.2 g
3金	ごはん	○	カレーライス じゃことだいすのサラダ	牛乳,ぶたにく,だいす ちりめんじゃこ	糸魚川産コシヒカリ あぶら,じゃがいも,さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ にんじん,セロリ,りんご キャベツ,あかピーマン	694 kcal 23.3 g 2.0 g
6月	ごはん	○	さばのピリからやき おひたし だいこんのそぼろに	牛乳,さば,ぶたにく あつあげ	糸魚川産コシヒカリ さとう,あぶら,かたくりこ	ねぎ,こまつな,キャベツ にんじん,だいこん,たまねぎ しめじ,さやいんげん こんにゃく	649 kcal 25.7 g 2.0 g
7火	コッパパン1~4年 (りんごジャム) こめこぼろ5,6年生	○	いかのスパイスあげ ジャーマンポテト ふゆやさいのミネストローネ	牛乳,いか,ベーコン	コッパパン,りんごジャム こめこぼろ,かたくりこ あぶら,じゃがいも,マカロニ オリーブオイル	たまねぎ,パセリ,にんにく はくさい,にんじん,だいこん かぼちゃ,トマト,バジル	621 kcal 28.7 g 2.1 g
8水	ごはん	○	セルフツナそぼろごはん きりほしだいこんのごまサラダ ごもくスープ	牛乳,ツナ,たまご とろろ	糸魚川産コシヒカリ あぶら,さとう,ごま ごまあぶら	しょうが,えだまめ,キャベツ きりほしだいこん,きゅうり にんじん,もやし,めんま しいたけ,ねぎ	597 kcal 27.0 g 2.0 g
9木	ごはん	○	てづくりキャベツメンチカツ ゆかりあえ はくさいのみそしる	牛乳,ぶたにく,わかめ みそ	糸魚川産コシヒカリ パンこ,こむぎこ,あぶら	たまねぎ,キャベツ,もやし きゅうり,ゆかり,はくさい にんじん,えのきたけ	627 kcal 24.4 g 2.1 g
10金	ごはん	○	ちゅうかどん もやしのちゅうかあえ くだもの(みかん)	牛乳,いか,ぶたにく うずらたまご,なると	糸魚川産コシヒカリ あぶら,かたくりこ ごまあぶら	にんじん,たまねぎ,たけのこ しいたけ,はくさい,こまつな しょうが,きゅうり,コーン もやし,みかん	608 kcal 24.8 g 1.9 g
13月	ごはん	○	ささかまヨネーズやき なっとうあえ ごぼうとぶたにくのみそしる	牛乳,ささかまほこ なっとう,かつおぶし ぶたにく,みそ	糸魚川産コシヒカリ ノンエッグマヨネーズ ごま,さといも,ごまあぶら	キャベツ,にんじん,たくあん ほうれんそう,ごぼう,だいこん ねぎ,こんにゃく	709 kcal 25.3 g 1.9 g
14火	ちゅうか めん	○	どんこつやさいラーメンスープ やきギョーザ さつまいもアーモンドがらめ	牛乳,ぶたにく,とりにく	めん,さつまいも,あぶら さとう,バター,アーモンド こむぎこ,ごまあぶら	しょうが,にんにく,はくさい もやし,にんじん,めんま しょうが,きくらげ,ねぎ,たまねぎ キャベツ	646 kcal 18.9 g 1.9 g
15水	ごはん	○	ほっけのてりやき キャベツのサラダ なめこのみそしる	牛乳,ほっけ,とうふ あぶらあげ,みそ	糸魚川産コシヒカリ はるさめ ノンエッグマヨネーズ	しょうが,キャベツ,きゅうり にんじん,たまねぎ,なめこ こまつな	698 kcal 29.1 g 2.0 g
16木	ごはん	○	セルフのざわなごはん れんこんてんぷら すりみのみそしる	牛乳,とりにく,めぎす,みそ	糸魚川産コシヒカリ あぶら,ごまあぶら こむぎこ,かたくりこ	のざわなづけ,れんこん にんじん,ごぼう,だいこん ねぎ,えのき	639 kcal 20.3 g 2.1 g
17金	ごはん	○	まめみそ じゃがいものカレーきんぴら おやこに	牛乳,だいす,みそ,たまご とりにく,ふい,ささかまほこ	糸魚川産コシヒカリ あぶら,さとう,じゃがいも	ごぼう,にんじん,こんにゃく, ピーマン,しいたけ,はくさい, たまねぎ,ほうれんそう	694 kcal 22.9 g 2.1 g
20月	ごはん	○	ごもくたまごやき ジオ給食 オータムポエムのおひたし もずくのみそしる	牛乳,たまご,とりにく ひじき,とうふ,ツナ みそ,もずく	糸魚川産コシヒカリ さとう,あぶら,じゃがいも	たけのこ,たまねぎ,にんじん オータムポエム,キャベツ だいこん,ねぎ	683 kcal 26.6 g 2.0 g
21火	ココア あげパン	○	ローストウインナー カリフラワーのカレーソテー はくさいのとうにゅうスープ	牛乳,ぶたにく,とりにく とうにゅう	パン,あぶら,さとう じゃがいも,ミルクココア	カリフラワー,コーン,キャベツ, はくさい,にんじん,たまねぎ, エリンギ,ほうれんそう	720 kcal 25.8 g 2.0 g
22水	ごはん	○	しろみさかなフライ とうじのかぼちゃサラダ うちまめときりほしだいこんのみそしる	牛乳,ほき,ハム,うちまめ みそ	糸魚川産コシヒカリ あぶら,パンこ,こむぎこ ノンエッグマヨネーズ	かぼちゃ,キャベツ,コーン きりほしだいこん にんじん,えのきたけ,こまつな	670 kcal 25.9 g 2.0 g
23木	ごはん	○	[4-2リクエストメニュー] ハンバーグトマトソース ブロッコリーとポテトのサラダ わかめとやさいのスープ フルーツポンチ	牛乳,ぶたにく,チーズ わかめ,とうにゅう かんてん,とりにく	糸魚川産コシヒカリ オリーブオイル,サイダー じゃがいも,かたくりこ さとう,あぶら	トマト,たまねぎ,にんにく,にんじん ブロッコリー,えのき,キャベツ みかんかん,ももかん,パインかん りんご・ぶどう・ももかじゅう	637 kcal 24.4 g 1.9 g

~ジオ給食~

今月は、糸魚川産の「オータムポエム」を味わってくださいね。

~マナー 校内No.1!!~

給食委員会の企画で「給食マナーチェック週間」が行われました。マナーのよさが1位だった学級は4年2組です。一人一人が食事のマナーを気をつけると学級のみんなが心地よく食べられます。4年2組は仲間を大切にするととても素敵な学級なのだと思います。4年2組のみなさんには「給食リクエスト券」が贈られ、「フルーツポンチ」を選んでくれました。2学期給食最終日の給食を楽しみにしててくださいね♪