

12月 給食もいつけ表と栄養価

	月	火	水	木	金
献立	1. 栄養価の基準				
		小学校(中学年)		中学生	
	エネルギー(kcal)	650		845	
	たんぱく質(g)	21~33		27~42	
	塩分(g)	2.4		2.9	
栄養価	2. 今月の阿賀町産の食				
エネルギー	お米、みそ、はくさい、だいこん、ねぎ、八木山牛、塩こうじ、えごま、黒米				
たんぱく質					
塩分					
給食週間「新潟 うんめえもん ふっとつ週間」					
献立	2 1日目 上越市	3 2日目 長岡市	4 3日目 村上市	5 4日目 阿賀町	6 5日目 佐渡市
	なめこのおひたし / あつあげのきのしお / あんかけけんしん / あつめじる / ごはん	れんこんサラダ / さけかすドレッシング / ふっかつ / もっちもち / だんごじる / ごはん	ごもく / きんぴら / さけの / ちゃづつみやき / いわふねのおつけ / ごはん	えごまドレッシング / ささみと / サラダ / やさいいため / えごま / やきやまぎゅうの / くるまいごはん / すきやきに / ごはん	もずくの / ぶり / チャプチェ / たりやき / ごはん / うちまめじる
	小学校(中学年)	小学校(中学年)	小学校(中学年)	小学校(中学年)	小学校(中学年)
	中学校	中学校	中学校	中学校	中学校
エネルギー	658 kcal	667 kcal	663 kcal	670 kcal	643 kcal
たんぱく質	24.1 g	24.5 g	25.1 g	25.4 g	23.7 g
塩分	2.4 g	2.5 g	2.3 g	2.4 g	2.4 g
献立	9	10 日本食の日	11	12	13
	かいそうサラダ / チキンエッグカレー	こっばなます / ソースカツ / ごはん / すましじる	コーン / サラダ / スパイシーソース / チキン / ことどうパン / ミネストローネ	ごまあえ / かぼちゃ / コロッケ / ごはん / おでん	しおこうじ / サラダ / やきにくいため / ごはん / たまごスープ
	小学校(中学年)	小学校(中学年)	小学校(中学年)	小学校(中学年)	小学校(中学年)
	中学校	中学校	中学校	中学校	中学校
エネルギー	675 kcal	673 kcal	659 kcal	661 kcal	663 kcal
たんぱく質	23.6 g	24.3 g	23.8 g	26.1 g	25.9 g
塩分	2.5 g	2.4 g	2.9 g	2.6 g	2.3 g
献立	16	17	18	19	20 中学校給食最終日
	きりぼし / だいこんの / いために / いわしの / うめに / ごはん / こんさいじる	ぶたにくと / いろいろあえ / だいすの / こまがらめ / だいこんと / あつあげの / みそじる / ごはん	おかかあえ / ゆでうどん / ほうとうじる	ひじきの / いりに / とりの / からあげ / ごはん / キムチチゲ	セレクトデザート / グリーンサラダ / コンソメ / チキンライス / スープ
	小学校(中学年)	小学校(中学年)	小学校(中学年)	小学校(中学年)	小学校(中学年)
	中学校	中学校	中学校	中学校	中学校
エネルギー	638 kcal	682 kcal	657 kcal	686 kcal	723 kcal
たんぱく質	24.6 g	26.8 g	23.7 g	27.4 g	26.4 g
塩分	2.4 g	2.4 g	3.0 g	2.4 g	2.3 g
献立	23 小学校給食最終日	セレクトデザート			
	カレー / きんぴら / さばの / しおやき / ごはん / わかめの / みそじる	12月20日(金)の給食はセレクトデザートがつきます。自分で選んだデザートを忘れないようにし			
	小学校(中学年)	  			
	中学校	ストロベリーケーキ チョコレートケーキ ポンデドーナ			
エネルギー	651 kcal				
たんぱく質	25.9 g				
塩分	2.4 g				

* 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。