

12月 きゅうしょくこんだてひょう

令和7年度

黒崎学校給食センター（小学校・中学校）

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		備考
		たんすいかぶつ	しじつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		
1 日 (月)	ごはん	こめ						
	とみじろ 十三汁	さといも		ぎゅうにく あぶらあげ		こまつな にんじん	えのきたけ まいたけ しいたけ ごぼう ぜんまい だいこん こんにゃく ねぎ	
	ししゃもフライ	こむぎこ とうもろこしでんぷん	あぶら		ししゃも			
	わかめあえ	みずあめ			わかめ		キャベツ きゅうり	
エネルギー (kcal)	小 594 中 777							
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
2 日 (火)	ごはん	こめ						山田小3年なし
	じゃがいもの中華煮	じゃがいも さとう じゃがいもでんぷん	あぶら	なまあげ ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ にんにく しょうが	
	はるまき 春巻	はるさめ さとう じゃがいもでんぷん こむぎこ	あぶら とんし	だいず		にんじん にら	キャベツ たまねぎ しいたけ にんにく	
	ごま中華サラダ	さとう	ごま あぶら		くきわかめ	にんじん	もやし きゅうり コーン	
小 624 中 783	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
3 日 (水)	アーモンドそばごはん	こめ さとう	アーモンド	とりにく			しょうが グリーンピース	
	もずくのスープ			とうふ	もずく		えのきたけ ねぎ	
	えびシューマイ	こむぎこ さとう とうもろこしでんぷん じゃがいもでんぷん	とんし	えび ぎょにく だいず			たまねぎ キャベツ	
	はるさめ 春雨サラダ	はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら			にんじん	もやし きゅうり コーン	
小 588 中 764	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
4 日 (木)	ごはん	こめ						大野小学校 6年1組 佐藤 周亮さん の献立
	とんじろ 豚汁	じゃがいも		とうふ ぶたにく みそ		にんじん	ごぼう だいこん たまねぎ こんにゃく しょうが	
	チキンたれかつ	こむぎこ さとう とうもろこしでんぷん じゃがいもでんぷん タピオカでんぷん	あぶら	とりにく				
	チーズ入りごまきりざい	さとう	ごま	なっとう	チーズ	こまつな にんじん	きゅうり だいこん	
小 671 中 842	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
5 日 (金)	ごはん	こめ						黒崎南小5年 なし
	かつおぶりかけ	さとう とうもろこしでんぷん		かつおけずりぶし	のり		まっちゃん	
	うずらたまご 卵入りみそおでん	さといも さとう とうもろこしでんぷん	あぶら	うずらたまご とうふ だいず ぎょにく みそ	こんぶ	にんじん	だいこん こんにゃく	
	ひじきサラダ		あぶら		ひじき		キャベツ きゅうり コーン	
小 652 中 789	さつまいもとくりのタルト	さつまいも さとう こめこ くり とうもろこしでんぷん キャッサバでんぷん コーンフラワー	あぶら ショートニング	とうにゅう				
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
8 日 (月)	ごはん	こめ						
	キーマカレー	じゃがいも さとう じゃがいもでんぷん さつまいも こめこ	あぶら ラード	とりにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ グリーンピース にんにく しょうが	
	ゆずドレッシングサラダ	さとう	あぶら	ツナ			はくさい きゅうり ゆず こんにゃくかんてん	
	みかん						みかん	
小 621 中 772	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
9 日 (火)	ごはん	こめ						大野小学校 6年2組 猪 虹音さん の献立
	ふゆやさい 冬野菜のごま入り豚汁	さといも	ごま	ぶたにく とうふ みそ		にんじん	ねぎ だいこん ごぼう はくさい こんにゃく	
	さけ 鮭チーズフライ	こむぎこ とうもろこしでんぷん	あぶら	さけ だいず	チーズ			
	ブロッコリーとツナコーンそえ		たまごぬきマヨ ネーズ	ツナ		ブロッコリー	キャベツ コーン	
小 665 中 803	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
10 日 (水)	ちゅうなめん 中華麺	こむぎこ						
	ごま入り豆乳担々麺スープ	さとう	あぶら ごまあぶら ごま	とりにく みそ とうにゅう		にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく もやし コーン ねぎ	
	はるさめ 春雨とわかめのサラダ	はるさめ さとう	ごまあぶら		わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり	
	りんご						りんご	
小 650 中 851	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
11 日 (木)	わかめごはん	こめ みずあめ						黒崎南小学校 6年1組 佐野 鈴花さん の献立
	さつまい 汁	さつまいも		とうふ とりにく みそ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく	
	れんこんと肉のしょうが焼き	さとう	あぶら	ぶたにく			しょうが れんこん	
	ごま入りごぼうサラダ		すりごま たまごぬきマヨ ネーズ			にんじん	ごぼう キャベツ コーン	
小 703 中 858	こめで お米deガトーショコラ	さとう こめこ	ココア あぶら カカオマス	とうにゅう				
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			

12日 (金)	ごはん	こめ							
	のっぺい汁	さといも			とりにく ぎょにく		にんじん さやえんどう	ごぼう ねぎ しいたけ こんにゃく	
	ぶりたれかつ	さとう こめこ とうもろこしてんぷん	あぶら	ぶり					
小633 中778	だいこんづ 大根漬				こんぶ	こまつな	だいこん		
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう				
15日 (月)	ゆかりごはん	こめ					しそ		西区一斉 いもジェンヌ 給食の日
	チンゲンサイのスープ				ぎょにく とうふ		にんじん チンゲンサイ	もやし	
	とり肉とさつまいもの揚げ煮	じゃがいもでんぷん さとう さつまいも	あぶら	とりにく だいす			さやいんげん	しょうが たまねぎ たけのこ	
小597 中807	(中) ヨーグルト				ゼラチン		せいにゅう にゅうせいひん かんてん	ブルー	
	ぎゅうにゅう 牛乳					ぎゅうにゅう			
16日 (火)	ごはん	こめ							黒崎中なし
	すき焼き	さとう	あぶら	ぶたにく やきとうふ			にんじん しゅんぎく	えのきたけ はくさい ねぎ こんにゃく	
	アーモンド入りちりめんじゃこの佃煮	さとう	アーモンド			ちりめんじゃこ			
小590 中741	かぶ漬						こまつな	かぶ	
	ぎゅうにゅう 牛乳					ぎゅうにゅう			
17日 (水)	ごはん(コシヒカリ)	こめ							黒崎中なし コシヒカリ給食 の日
	だいこん なまあ 大根と生揚げのみそ汁				なまあげ だいす みそ		こまつな	だいこん	
	さばのカレー照り焼き				さば				
小612 中765	やさい 野菜のきんぴら	じゃがいも さとう	ごまあぶら				にんじん さやいんげん	れんこん ごぼう こんにゃく	
	ぎゅうにゅう 牛乳					ぎゅうにゅう			
18日 (木)	ごはん	こめ							黒崎中なし
	にく 肉じゃが	じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく			にんじん	たまねぎ こんにゃく グリーンピース	
	あつや たまご 厚焼き卵	さとう タピオカでんぷん	あぶら	たまご					
小604 中752	ごしきづ 五色漬	さとう				こんぶ	こまつな にんじん	だいこん キャベツ	
	ぎゅうにゅう 牛乳					ぎゅうにゅう			
19日 (金)	ごはん	こめ							冬至こんだて
	うどん汁	こむぎこ			とりにく あぶらあげ		にんじん こまつな	ぶなしめじ ねぎ	
	かぼちゃコロック	こむぎこ さとう じゃがいも とうもろこしてんぷん	あぶら	だいす			かぼちゃ	たまねぎ	
小626 中779	だいす 大豆のいそ煮	さとう	あぶら	ぎょにく だいす	ひじき		にんじん さやいんげん	ごぼう	
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう				
22日 (月)	チキンライス	こめ	あぶら	とりにく			にんじん	たまねぎ グリーンピース マッシュルーム	クリスマス こんだて
	はくさいスープ	さとう		ぶたにく			にんじん こまつな	はくさい たまねぎ きくらげ	
	アーモンド入りツナサラダ		アーモンド あぶら	ツナ			ブロッコリー	キャベツ たまねぎ	
小598 中735	クリスマスデザート	さとう こめこ タピオカこ みずあめ	あぶら ココア ショートニング	とうにゅう おから					
	ぎゅうにゅう 牛乳					ぎゅうにゅう			
23日 (火)	ごはん	こめ							黒崎南小 立仏小 黒崎中 中野小屋中 なし
	うすらたまご とうふ ちゅうかに 豆腐の中華煮	さとう じゃがいもでんぷん	あぶら ごまあぶら	うすらたまご とうふ ぶたにく			にんじん チンゲンサイ	ねぎ はくさい しいたけ メンマ しょうが にんにく	
	きほ だいこん 切り干し大根のナムル	さとう	ごまあぶら				にんじん	だいこん きゅうり	
小604 中-	みかん							みかん	
	ぎゅうにゅう 牛乳					ぎゅうにゅう			

12月15日(月)は 西区一斉いもジェンヌ給食の日

西区の特産のさつまいも「いもジェンヌ」を使った給食を西区の学校で一斉に実施する日です。
黒崎学校給食センターでは、「とり肉とさつまいもの揚げ煮」にいもジェンヌを使用します。
濃厚な甘みとしっかりとめらかないもジェンヌを味わってください。



イメージキャラクター
「いもジェンヌちゃん」

給食のこんだてを 考えてくれました

今月から、黒崎地区の小中学生のみなさんと、中野小屋中学校の生徒さんの中の代表者が考えてくれた献立が給食に登場します。12月は、大野小学校と黒崎南小学校の6年生が、家庭科の時間に学んだことを活かして考えた献立です。

12月4日(木)

大野小学校 6年1組 佐藤 周亮さん

【テーマ】食べて風邪予防！
体を元気にする給食

【アピールポイント】

栄養のバランス、また、何と一緒に食べたらその栄養が体にしっかり吸収されるのかを考えました。豚汁は、体を温める野菜や生姜などが入っていて、たれカツはみんなが好きそうなことから考えました。きりざいに含まれる納豆とチーズのような発酵食品は、お腹の調子を良くする役割があります。使う野菜で彩も意識しました。

12月9日(火)

大野小学校 6年2組 猪 虹音さん

【テーマ】旬の食材で、免疫を高め
風邪予防をしよう！

【アピールポイント】

冬をイメージして、豚汁に白菜などの冬野菜を入れて、具材たっぷりにしました。冬野菜は甘くて栄養価が高いだけでなく、体を温め、免疫力を高めて風邪予防に役立ちます。副菜にも寒い時期が旬とされているブロッコリーを使用しました。新潟市では、9～12月が鮭の旬とされているので、主菜を鮭チーズフライにしました。

12月11日(木)

黒崎南小学校 6年1組 佐野 鈴花さん

【テーマ】体もポカポカ！
旬を取り入れた献立！

【アピールポイント】

旬のれんこんやさつまいもを使用しました。栄養もバッチリなようにバランスを考えました。しょうがを使うことで、体もポカポカになります。砂糖も入れて、糖分をとって、午後もがんばれるようにしました。米のデザートで全校のみんなが食べられるように考えました。新しい給食メニューも取り入れてあります。