



12月 よていこんだてひょう



令和5年

調理場のキャラクター「もりもりん」

※裏面のおしらせもお読みください

成田市立公津の杜小学校共同調理場

日	ようび	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょう (注: 食物アレルギーが確認できるものではありません)					エネルギー (kcal)	
			しゅしょく	ふくしょく	エネルギーのもと		体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと (ほかのたべものへんしんをたすける)		たんぱく (g)
					たんすいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく たんぱく質	むしじつ 無機質	ビタミン		
1	金	○	ごはん	かれいのさいきょうづけやき なっとうのスタミナいため のっぺいじる チュロス	こめ さとう さといも でんぶん チュロス	ごまあぶら あぶら	かれい みそ とりにく ふたにく なっとう	牛乳	はねぎ にんじん	しょうが にんにく たまねぎ だいこん ごぼう ながねぎ	652 30.9 19.4 1.9
4	月	○	ごはん	ふたにくのポテトはさみやき たくあんあえ ピリからみそしる	こめ じゃがいも さとう でんぶん	ごまあぶら	ふたにく とりにく あつあげ みそ	牛乳 わかめ	ごまつな にんじん	もやし だいこん はくさい しめじ ながねぎ にんにく しょうが	612 26.2 20.3 2.1
5	火	○	セサミトースト	◆すてちやうやさいたちのアーリオオーリオ ビーフシチュー ペにまどんな	パン さとう じゃがいも こむぎこ	バター ごま オリーブ あぶら	ベーコン ぎゅうにく	牛乳	アスパラガス にんじん	キャベツ だいこん にんにく たまねぎ グリル ペにまどんな	739 25.8 33.8 2.6
6	水	○	むぎごはん	にらのたまごやき やきにくサラダ ◆とりだしおろし! ぐだくさんわかめスープ ヨーグルト	こめ おおむぎ さとう でんぶん	あぶら ごま ごまあぶら	たまご ハム ふたにく とりにく とうふ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にら にんじん	たまねぎ たけのこ きくらげ しょうが にんにく きゅうり キャベツ コーン ながねぎ	609 27.7 17.1 2.2
7	木	○	パセリライス	シュクメルリ かぶサラダ ほうれんそうスープ ミルメークコーヒー	こめ さとう さつまいも こむぎこ マカロニ ミルメーク	オリーブ バター	とりにく ツナ ベーコン たまご	牛乳 チーズ	パセリ にんじん ほうれんそう	にんにく たまねぎ レモン きゅうり かぶ	701 29.9 22.6 2.9
8	金	○	ごはん	こうやどうふのそぼろ ポンすあえ じゃがいものみそしる ◆にんじんむしパン	こめ さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら	こうやどうふ とりにく だいす かまぼこ かつおぶし ふたにく みそ	牛乳	にんじん はねぎ ごまつな チンゲンサイ	しいたけ しょうが はくさい もやし たまねぎ	678 30.6 16.5 2.6
11	月	○	カレーミート ドッグ	マカロニサラダ ポトフ りんご	パン こむぎこ マカロニ さとう じゃがいも	あぶら	ふたにく ハム とりにく	牛乳 チーズ	にんじん パプリカ	たまねぎ しょうが きゅうり キャベツ セロリ りんご	628 28.5 20.3 2.7
12	火	○	ごはん (ふさおとめ)	さわらのしおこうじづけやき ◆ほうれんそうのわふうサラダ ふたすきやき みかん	こめ さとう	あぶら	さわら ふたにく とうふ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん さやいんげん	えのきたけ ながねぎ はくさい みかん	679 32.0 19.7 2.0
13	水	○	ごはん (ふさこがね)	ポークカツレツ こまつなごまあえ うちまめじる いちごプリン	こめ さとう さといも パンこ でんぶん プリン	あぶら オリーブ ごま	ふたにく ツナ だいす あぶらあげ みそ	牛乳	トマト ごまつな にんじん	たまねぎ にんにく きゅうり だいこん はくさい ながねぎ	657 25.3 20.1 2.4
14	木	○	ごはん (つぶすけ)	さばのみそに のりしおあえ かきたまじる ◆パンみみラスク	こめ さとう でんぶん パン	ごまあぶら バター	さば みそ とりにく たまご なると	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう	しょうが キャベツ もやし えだまめ だいこん えのきたけ ながねぎ	731 26.9 28.6 2.4
15	金	○	ソフトめん	ちゃんぽんスープ ◆ながねぎのはっぱチヂミ だいがくいも	ソフトめん こむぎこ でんぶん さつまいも さとう	ごまあぶら あぶら ごま	ちくわ ふたにく いか さつまあげ みそ とうにゅう	牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ ながねぎ しょうが にんにく もやし はくさい しめじ コーン	663 27.4 17.1 2.2
18	月	○	ごはん	さんまのホイルかばやき いそかあえ ゆきみなめこじる ゆきのボンデーナツ	こめ さとう でんぶん ドーナツ	あぶら	さんま とうふ みそ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん ごまつな	もやし なめこ だいこん ながねぎ	726 21.6 30.7 2.3
19	火	○	こぎつねごはん	ささみのレモンじょうゆがけ ひじきサラダ とんじる クリームだいふく	こめ さとう でんぶん さといも もち	ごま あぶら	とりにく あぶらあげ ハム ふたにく とうふ みそ	牛乳 ひじき	にんじん	しょうが しいたけ レモン キャベツ コーン だいこん ごぼう ながねぎ	702 33.2 21.5 2.7
20	水	○	ごはん	さけのちゃんちゃんやき れんこんのサラダ せんべいじる とうじかほちゃ	こめ さとう こむぎこ あすき	バター ごま あぶら	さけ みそ とりにく	牛乳	ピーマン ごまつな にんじん かほちゃ	たまねぎ キャベツ しょうが にんにく れんこん もやし ごぼう まいたけ だいこん ながねぎ	673 27.6 16.2 2.4
21	木	○	ハムピラフ	ハンバーグオニオンソースがけ ブロッコリーサラダ トマトスープ セレクトクリスマスケーキ	こめ さとう でんぶん ケーキ	オリーブ ごまあぶら あぶら	ハム かまぼこ ふたにく とりにく	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ エリンギ コーン グリル にんにく カリフラワー しめじ はくさい	685 26.4 21.0 2.6

公津の杜小学校で募集した「むだなくたべようレシピ」から
6品を献立に取り入れています。(給食用にアレンジしています。)
SDGs や食品ロス削減について、考える機会になればと思います。

- ◆ 5日(火) いつもは捨てちゃう野菜たちのアーリオオーリオ
- ◆ 6日(水) 鶏だし香る! ぐだくさんわかめスープ
- ◆ 8日(金) にんじん蒸しパン
- ◆ 12日(火) ほうれん草の和風サラダ
- ◆ 14日(木) パンみみラスク
- ◆ 15日(金) 長ねぎの葉っぱチヂミ



●● 年末特別企画 ●● 千葉のお米を味わおう!!

慌ただしい年末だからこそ、給食の
時間には食事をゆっくりと味わってほしいと
考え、「いつもとちがうお米を味わおう献立」
を用意しました。今年は千葉県産のお米
を3品種、食べくらべましょう。

12日(火)・13日(水)・14日(木)に
実施予定です。お楽しみに!

学校給食摂取基準 (8~9歳)		12月平均
熱量	: 650kcal	676
たんぱく質	: 26.8g(範囲21.1~32.5g)	28.0
脂質	: 18.1g(範囲14.4~21.7g)	21.7
食塩相当量	: 2.0g以下	2.4

- ★食材購入等の都合により、献立を変更することがあります。
- ★お米は成田産こしひかり(1等米)を使用しています。
- ★次回の給食費の口座振替(納付)日は1月4日です。(11月分給食費)