

令和5年



12月

よていこんだてひょう



公津の杜中学校学校給食共同調理場（小学校）

日	曜日	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき					栄養価		
			しゅしよく	ふくしよく	体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと		エネルギーのもと		1食分(kcal)	
					たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン	たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
1	金	○	さつまいもパン	とり肉のトマトソースかけ イタリアンサラダ はくさいのクリームに	とり肉 ベーコン	牛乳 スキムミルク	トマト にんじん	たまねぎ にんにく コーン キャベツ きゅうり はくさい しめじ	さつまいもパン さとう こむぎこ	オリーブ油 サラダ油 バター なまクリーム	686 29.3 27.2 2.6	
4	月	○	れんこん チャーハン	イカフライ きゅうりとじゃこのナムル フルーツあんぱん	ウインナー イカ	牛乳 ちりめん	にんじん 葉ねぎ	れんこん きゅうり もやし みかん缶 パイン缶	米 麦 さとう パンこ あんぱんどうふ	サラダ油 ごま ごま油	643 21.0 17.6 1.9	
5	火	○	むぎごはん	すき焼きふう ちくさあえ やきいも	牛肉 とうふ 油あげ	牛乳	にんじん ほうれんそう	えのきたけ ながねぎ はくさい キャベツ もやし	米 麦 さとう おふ さつまいも	サラダ油 ごま ごま油	634 22.9 17.3 1.7	
6	水	○	ごはん	とりのからあげ ごまあえ かぶのみそ汁	とり肉 油あげ	牛乳	ほうれんそう こまつな にんじん かぶ葉	にんにく しょうが かぶ	米 かたくりこ さとう ミルク	サラダ油 ごま	647 27.8 17.6 2.1	
7	木	○	はつがまい ごはん	ほっけいちやぼし さといものそぼろに さわにわん みかん	ほっけ とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん	しょうが えだまめ ごぼう だいこん えのきたけ 干しいたけ ながねぎ みかん	米 はつがまい さといも さとう	ごま油 サラダ油	655 29.2 14.2 1.9	
8	金	○	ちゅうかめん	ポークしゅうまい ばいせんごまあえ みそラーメンスープ カルてつヨーグルト	ぶた肉 やきぶた なるこ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ もやし コーン ながねぎ	ちゅうかめん こむぎこ	ドレッシング ごま サラダ油 ごま油	676 30.8 22.1 2.5	
11	月	○	むぎごはん	チキンカレー ごぼうサラダ ぎょうざピザ	とり肉 サラミ	牛乳 チーズ	にんじん トマト ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ ごぼう きゅうり	米 麦 じゃがいも こむぎこ さとう ぎょうざの皮	サラダ油 バター マヨネーズ ごま	712 23.4 22.9 2.2	
12	火	○	ごはん	あかうおいちやぼし ほうれんそうわふうサラダ 五目汁 スイートポテト	あかうお とり肉 油あげ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん こまつな	えのきたけ だいこん	米 さとう さといも スイートポテト	サラダ油	625 27.5 16.0 2.0	
13	水	○	こめこパン (いちごジャム)	手作りとうにゅうグラタン ミネストローネ フルーツとゼリーミックス	とり肉 だいす とうにゅう ベーコン いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ コーン キャベツ みかん缶 パイン缶	米粉パン ゼリー マカロニソーダ こむぎこ パンこさとう	サラダ油 バター	676 23.7 23.8 2.3	
14	木	○	ごはん	さんまのかんろに なっとうあえ とんじる りんご	さんま なっとう ぶた肉	牛乳	ほうれんそう にんじん	しょうが ごぼう ながねぎ だいこん りんご	米 さとう さといも	ごま サラダ油	710 32.6 23.1 2.3	
15	金	○	むぎごはん (わかめふりかけ)	のりマヨあえ おでん きんとき豆のもの	いわしつみれ うすらたまご ちくわ さつまあげ きんとき豆	牛乳 のり こんぶ わかめ	ほうれんそう にんじん	キャベツ れんこん だいこん	米 麦 さとう	ごま マヨネーズ	628 21.8 18.1 2.4	
18	月	○	ごはん	やきぎョーザ れんこんサラダ マーボー豆腐 マンゴープリン	ぶた肉 とり肉 とうふ ハム	牛乳	にんじん なら	れんこん きゅうり キャベツ にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ ながねぎ	米 さとう かたくりこ こむぎこ マンゴープリン	サラダ油 ごま油	662 24.1 21.2 2.2	
19	火	○	ごはん	ししゃものなんばんづけ 五目きんぴら だまこもち汁	さつまあげ とり肉 油あげ	牛乳 ししゃも	にんじん こまつな	ながねぎ ごぼう たけのこ だいこん 干しいたけ れんこん	米 さとう だまこもち かたくりこ	サラダ油 ごま油	643 23.9 15.8 2.5	
★おたのしみこんだて★				もみの木ハンバーグ ゆではなやさい コンソメスープ セレクトケーキ(チョコまたは仔羊)	とり肉 ぶた肉	ショア	パセリトマト ブロッコリー にんじん さやいんげん	たまねぎ カリフラワー ながねぎ	米 麦 さとう じゃがいも ケーキ	バター マヨネーズ	690 19.9 20.1 1.7	
20	水	ゾロ	バターライス	さばのしおやき かぼちゃのもの こんさいのみそ汁 みかん	さば とうふ 油あげ	牛乳 のり	かぼちゃ にんじん	ごぼう だいこん れんこん ながねぎ みかん	米 さとう	サラダ油	594 24.5 14.9 1.8	
給食回数 15 回					学校給食 摂取基準 (小学4年)		熱量: 650kcal たんぱく質: 24.0g(範囲21.1~32.5g) 脂質: 19.5g(範囲14.4~21.7g) 食塩相当量: 2.0g以下		659 25.5 19.5 2.1			
※材料入荷の都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。												

◆この献立表のおもな材料は食物アレルギーのための食品表記ではありません。食物アレルギーのある方は詳細献立表をご確認ください。詳しくは養護教諭までお問合せください。



今年(ことし)は12月22日が冬至です

冬至とは、1年の中で一番昼が短くなる日です。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。少し早いですが、21日にはかぼちゃの煮物ができます。

◆お知らせ◆
次回の給食費の口座振替(納付)日は1月4日です(11月分)
お早めに口座への入金をお願いします

★★★成田市学校栄養士会からのお知らせ★★★

地場産物を活用した給食のレシピを、動画で紹介しています。今後も動画を増やしていく予定です。QRコードより、ぜひご覧ください。(限定公開)



今年(ことし)も残り1ヶ月となりました。12月の給食は22日(木)で最後です。冬休み(ふゆやす)中も、規則正しい生活習慣(せいじつじょうくわん)・食生活(しょくせいかつ)をこころがけ、元気にすごしましょう。

1月の給食は10日(水)からスタートします。

