



12月 こんだてよていひょう



2019年

成田市学校給食センター大栄分所[大須賀小・桜田小]

日	曜	献立名			主な材料とその働き						栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)				
		主食	牛乳	副食	デザート その他	体をつくる もとになる		体の調子を整えるもとになる		エネルギーの もとになる					
						たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質				
★こんだてのテーマ★ 和風が楽しめる!													おすすめポイント▶シンプルな和風でそらえて、栄養がたくさんとれるところ。		
2	月	ごはん	○	さばのみそに はんぺんたまごのすましじる ごもくきんぴら	みかん	さば みそ はんぺん 卵 さつまあげ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな いんげん	玉ねぎ しめじ ねぎ ごぼう みかん	米 さとう	ごま ごま油	649	27.2	19.3	2.35
3	火	セサミ トースト	○	ハンガリアンシチュー ひじきのマリネ	ばくが ゼリー	白いんげん豆 とり肉 ハム	牛乳 ひじき チーズ	にんじん トマト パプリカ	玉ねぎ エリンギ グリーンピース きゅうり	パン ジャがいも はちみつ ゼリー さとう	ごま 生クリーム バター	656	20.3	25.2	2.38
★こんだてのテーマ★ バランスのいい和食													おすすめポイント▶五大栄養素をすべてとれて、おいしい和食にしました。		
4	水	ごはん さけふりかけ	○	とりにくのごまつけやき じゃがいものみそじる わふうサラダ	りんご	とり肉 とうふ 油あげ みそ さけ	牛乳 わかめ のり	にんじん ほうれん草	玉ねぎ ねぎ だいこん りんご えのきたけ	米 さとう じゃがいも	ごま 油	667	29.2	21.9	2.29
5	木	ごはん ふりかけ	○	きつねもち おでん ほうれんそうのアーモンドあえ	バナナ	油あげ ちくわ がんもどき つみれ はんぺん うすら卵	牛乳 こんぶ	にんじん ほうれん草	だいこん もやし パナナ キャベツ	米 もち 里いも さとう	アーモンド	644	22.0	16.0	2.49
★こんだてのテーマ★ ビタミンいっぱい献立													おすすめポイント▶野菜をいっぱいにして、ビタミンがとれるようにしました。		
6	金	ごはん	○	ポークしゅうまい わかめスープ きゅうりともやしのナムル	とうにゅうと やさいの マフィン	ぶた肉 とり肉 ベーコン なた	牛乳 わかめ	にんじん	はくさい ねぎ しいたけ もやし きゅうり コーン	米 はるさめ さとう マフィン	ごま ごま油	664	22.5	19.4	2.33
★こんだてのテーマ★ 和風の食事													おすすめポイント▶栄養バランスを整えました。		
9	月	ごはん あじつかけのり	○	とりにくのレモンやき さつまじる やさいのごまあえ	ヨーグルト	とり肉 みそ 油あげ	牛乳 ヨーグルト のり	にんじん パセリ からの実 ほうれん草	かぶ ごぼう ねぎ キャベツ もやし	米 さとう さつまいも	ごま	662	29.3	18.6	2.23
10	火	うどん	○	ごもくうどんじる ごぼうサラダ	だいがくも	とり肉 油あげ なた ツナ	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	玉ねぎ ねぎ しいたけ ごぼう きゅうり コーン	うどん さつまいも さとう	ごま 油 バター	657	22.9	22.5	2.66
11	水	ごはん	○	あげとうふのそぼろあんかけ のっぺいじる もやしのあえもの		とうふ 油あげ とり肉 なた	牛乳	にんじん ほうれん草	えのきたけ ねぎ だいこん コーン しいたけ きゅうり	米 さとう でん粉 里いも	ごま油	651	24.0	22.0	2.55
★こんだてのテーマ★ みんなが大好き中華風献立													おすすめポイント▶トンジャオソースにして、みんなが野菜を食べられるようにしました。		
12	木	ごはん	○	やさいぎょうざ ちゅうかふうたまごスープ トンジャオソース	レモン カスタード タルト	ぶた肉 とうふ 卵	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンさい ピーマン	しいたけ ねぎ きくらげ たけのこ	米 でん粉 タルト	ごま油	682	26.0	19.7	2.43
13	金	ごはん	○	ぶりのわふうねぎソース しらたまじる ほうれんそうたまごのおひたし		ぶり 油あげ 卵 かつお節	牛乳	にんじん こまつな ほうれん草	ねぎ えのきたけ だいこん もやし	米 さとう でん粉 小麦粉 白玉もち	油 ごま	639	26.9	20.2	1.70
★こんだてのテーマ★ 野菜たっぷり献立													おすすめポイント▶野菜が嫌いな人でもおいしく食べられるように、たくさん野菜を入れました。		
16	月	ごはん	○	ハンバーグおろしソース とうふわかめのみそじる もやしサラダ	チーズ	とり肉 ぶた肉 とうふ 油あげ みそ ツナ	牛乳 チーズ わかめ	にんじん ほうれん草	だいこん ねぎ えのきたけ もやし コーン	米 さとう	ごま ごま油	632	29.3	20.5	2.61
★こんだてのテーマ★ 五大栄養素をちゃんととろう!													おすすめポイント▶風邪をひかないようなメニューを考えました。		
17	火	ちゅうかめん	○	えだめしゅうまい しおラーメンスープ わかめサラダ (ドレッシング)	くるごま プリン	ぶた肉 たら チャーシュー なた	牛乳 わかめ	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ もやし コーン ねぎ きゅうり えだ豆	ちゅうかめん プリン	油 ドレッシング	647	27.0	23.9	3.22
18	水	むぎごはん	○	ハムチーズピカタ ビーンズカレー こんにゃくサラダ (ドレッシング)	オレンジ	ぶた肉 ひよこ豆 レンズ豆 ハム 卵	牛乳 チーズ わかめ お味噌汁	にんじん	玉ねぎ オレンジ きゅうり コーン グリーンピース	米 麦 じゃがいも	油 バター ドレッシング	708	24.1	19.2	2.74
19	木	ごはん	○	たらのバターしょうゆやき はるさめスープ マーボあつあげ	カルシウム ヨーグルト	たら なた うすら卵 大豆 生あげ ぶた肉	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん ピーマン	はくさい ねぎ もやし 玉ねぎ たけのこ	米 さとう でん粉	バター ごま油	640	31.8	14.4	2.18
20	金	キャロット ピラフ	ジョア	とりにくのチーズばんこやき ABCスープ ブロッコリーのアーモンドあえ	ケーキ	とり肉 卵 ハム	ジョア チーズ	にんじん ブロッコリー パセリ	キャベツ はくさい 玉ねぎ コーン マッシュルーム	米 さとう マカロニ パンこ ケーキ	アーモンド バター 油	695	27.1	22.1	2.94
23	月	ごはん	○	かつなべ えびだんごのすましじる れんこんサラダ		ぶた肉 えび ツナ 卵	牛乳	にんじん こまつな	玉ねぎ ねぎ しめじ れんこん グリーンピース きゅうり えだ豆	米 さとう	油 ドレッシング	676	30.5	20.0	2.48

※食材等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

いただきます!の前に 石けんで手を洗いましょう



細菌やウイルスは、せき、くしゃみなどに混じって移動します。また、細菌がついた手で食べ物を触ると、食べ物を通して、細菌などが体の中に入ってしまう。細菌などを体の中に入れないためにも、食事前に石けんで必ず手を洗う習慣が大切です。

献立を考えました

桜田小・津富浦小の6年生が献立を考えてくれました。(栄養面や作業の都合で一部献立を変更させていただいたものもあります)

★6年生の感想より★
・給食は、食べる人のことを考えて作っているのがわかった。
・献立を作るのは大変だったけど、栄養のことも考えながらだったので、楽しかった。

学校給食 摂取基準 (8~9歳)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	650kcal 21.1~32.5g 14.4~21.7g 2未満	月平均	661 26.3 20.3 2.47
------------------------	-------------------------------	--	-----	-----------------------------

今月の地元産

【さつまいも】植松和孝 (大沼)
【にんじん】9日~13日伊藤耕佑 (川上)
16日~23日伊東泰則 (多良貝)
【ぶた肉】18日飯田裕一 (大栄十余三)
【れんこん】JA成田

〇〇お知らせ〇〇
12月分の給食費は、1月31日が納付日(振替日)です。お早めに口座へのご入金をお願いします。