



12月 よていこんだてひょう



令和元年

本城小学校共同調理場（小学校）

日	曜日	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょう						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)
			しゅしょく	ふくしょく	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		
					たんぱく質 ^し	むきしう 無機質	ビタミン		たんすいかぶつ 炭水化物	しじう 脂質	
2	月	○	チキンライス	オムライスようすやきたまご (ケチャップ) こんにゃくサラダ コンソメスープ チョコウエハース	とり肉 たまご ベーコン	牛乳	にんじん ほうれん草	玉ねぎ キャベツ きゅうり マッシュルーム グリーンピース	米 麦 じゃがいも ウエハース	油 バター	607 22.4 19.7 2.9
3	火	○	ごはん	さんまのかばやきふう ツナとやさいのごまあえ さつまじる	とり肉 さんま ツナ 油あげ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう だいこん もやし ねぎ	米 さとう 里いも でんぶん	油 ごま油 ごま	666 25.7 24.1 2.1
4	水	○	ちゅうか めん	みそラーメンスープ えびしゅうまい くらげのあえもの ひとくちようなしゼリー	ぶた肉 えび くらげ なると みそ	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ きゅうり もやし コーン ねぎ	ちゅうかめん さとう 小麦粉 ゼリー	油 ごま油 ごま	641 27.2 18.3 3.6
5	木	○	ごはん	まんだいのこうみあげ ごぼうときゅうにくのいために えびだんごのすましじる	牛肉 まんだい えび	牛乳	にんじん ほうれん草 さやいんげん きぬさや	玉ねぎ たけのこ ごぼう ねぎ	米 さとう 小麦粉 でんぶん	油 ごま	652 28.4 20.5 2.1
6	金	○	はつがまい ごはん	ポークカレー コールスローサラダ みかん	ぶた肉 ハム	牛乳 粉チーズ スキムミルク ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ キャベツ コーン みかん	米 じゃがいも	油 マヨネーズ	690 23.5 19.2 2.3
9	月	○	むぎごはん 〔ひじきの つくだに〕	いわしのフライ いそかあえ なりたみそのとんじる ミニプリン	ぶた肉 いわし かつおぶし ちくわ みそ	牛乳 ひじき のり	にんじん 小松菜	ごぼう だいこん もやし ねぎ	米 麦 里いも プリン	油	672 22.3 20.8 2.2
10	火	○	ごはん	とりにくのバンバンジーやき ちゅうかあえ ジャージャンどうふ	ぶた肉 とり肉 あつあげ みそ かまぼこ たまご	牛乳	にんじん きぬさや	玉ねぎ たけのこ きゅうり もやし きくらげ しいたけ	米 さとう でんぶん	油 ごま油 ごま	697 35.3 22.1 2.0
11	水	○	きのこごはん	さけのマヨネーズやき どさんこじる りんご	ぶた肉 とり肉 とうふ 油あげ さけ みそ	牛乳	にんじん	もやし コーン ねぎ しいたけ しめじ えのき りんご	米 麦 さとう じゃがいも	油 マヨネーズ	597 29.5 18.9 2.6
12	木	○	アーモンド トースト	ポークビーンズ ひじきのマリネ ヨーグルト	ぶた肉 大豆 ハム 生クリーム	牛乳 ひじき ヨーグルト 粉チーズ	にんじん トマト	玉ねぎ きゅうり グリーンピース	パン さとう じゃがいも	油 マーガリン アーモンド	785 30.3 29.7 2.8
13	金	○	ごはん	たらのチリソースかけ チンジャオロースー ちゅうかふうコーンスープ かじゅうグミ	ぶた肉 とり肉 たまご たら	牛乳	ピーマン	玉ねぎ たけのこ コーン ねぎ しいたけ	米 さとう 小麦粉 でんぶん グミ	油 ごま油	698 32.5 17.9 2.6
16	月	○	ごはん	とりにくのねぎソースかけ ごますあえ しらたまじる アーモンドいりこざかな	とり肉 油あげ	牛乳 小魚	にんじん 小松菜	きゅうり だいこん もやし ねぎ	米 さとう 白玉 でんぶん	油 ごま油 ごま アーモンド	706 30.3 21.6 2.1
17	火	○	ごはん	さばのみそに わふうサラダ おでん	さば さつまあげ はんぺん ちくわ うすらたまご がんもどき みそ	牛乳 こんぶ のり	にんじん ほうれん草	だいこん えのき	米 さとう	油	681 27.9 24.2 2.3
18	水	○	ちゅうかふう まぜごはん	あげぎょうざ にくだんごとはくさいのスー ペにまどんな	ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん ほうれん草	白菜 たけのこ もやし しいたけ グリーンピース ねぎ ペにまどんな	米 麦 はるさめ 小麦粉	油 ごま油	620 23.0 20.1 2.6
19	木	○	ごはん	ぶりのてりやき もやしのあえもの かんこくふうにくじゃが チーズ	牛肉 ぶり	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草 パプリカ	玉ねぎ きゅうり もやし コーン ねぎ	米 さとう じゃがいも	油 ごま油 ごま	691 28.4 23.9 1.5
クリスマスこんだて											
20	金	○	テーブルロール 〔アプリコット ジャム〕	とりにくのトマトソースやき いかくんサラダ パンプキンポタージュ クリスマスケーキ	とり肉 いか 生クリーム	牛乳 チーズ	にんじん かぼちゃ ピーマン	玉ねぎ キャベツ きゅうり だいこん グリーンピース セロリ	パン さとう 米粉 ジャム ケーキ	油	798 35.0 33.8 3.2

★食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。

★米（コシヒカリ1等米）、小松菜、ほうれん草、だいこんは成田市産です。

★9日、12日、20日のデザートは学校配送になります。

11月分の給食費は1月6日が納付日(振替日)です。早めに口座への入金をお願いします。

学校給食摂取基準（8～9歳）

熱量：650kcal たんぱく質：摂取エネルギー全体の13～20%
脂質：摂取エネルギー全体の20～30% 食塩相当量：2.0g未満

家族で徹底！ 食事前の手洗い

手に細菌やウイルスがついていると、手を介して食品や調理道具、食卓などに細菌やウイルスがつき、ほかの人へ広がってしまいます。感染を予防するためにも、家族みんなで食事前の手洗いを徹底しましょう。



寒さに負けない生活習慣

冬も元気に過ごすためには、抵抗力を高めることが大切です。バランスのよい食事と、適度な運動をし、十分な休息と睡眠をとります。また、手洗いうがいをして、病原菌が体の中に入らないようにしましょう。



3学期の給食は1月8日(水)から始まります。