



12月 よていこんだてひょう



2019年

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						エネルギー (Kcal) たんぱく(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)		
			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 (ほかのたべもののへんしんをたすける)				
					たんすいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質	むきしじつ 無機質	ビタミン				
2	月	○	ごはん	ごぼういりドライカレー カラフルサラダ セロリスープ とうふドーナッツ	こめ さとう こむぎこ じゃがいも	あぶら	ぶたにく とりにく とうふ きなこ	牛乳	にんじん ピーマン ほうれんそう ブロッコリー	しょうが たまねぎ グリルピー セロリ	にんにく ごぼう もやし	701 25.6 21.0 2.5	
3	火	○	ごはん	ほっけいちやぼしやき ぶたにくとだいこんのもの ごまみそしる ひとくちゼリー	こめ さとう でんぶん ゼリー	ごまあぶら ごま	ほっけ とうふ ぶたにく みそ とりにく あぶらあげ	牛乳	にんじん はねぎ こまつな	しょうが だいこん もやし しめじ		615 30.5 18.4 1.9	
半田校長先生考案メニュー♪													
4	水	○	さつまいも パン	ハムカツ(ソース) にんじんサラダ ラビオリスープ ひめりんご	パン さとう こむぎこ パンこ さつまいも	あぶら	ハム ツナ ぶたにく	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ セロリ きゅうり りんご		701 23.9 21.6 3.4	
5	木	○	ごはん	さけのちゃんちゃんやき あつあげピリからいため かきたまじる ごまプリン	こめ さとう プリン	バター ごまあぶら ごま	さけ たまご あつあげ みそ なると ぶたにく	牛乳	にんじん ピーマン にら ほうれんそう	しょうが キャベツ はくさい まいだけ	にんにく たまねぎ たけのこ ながねぎ	644 30.9 20.8 2.5	
6	金	○	キャロット ライス	ぶたにくのアップルソースがけ ひじきサラダ ミルクみそスープ	こめ さとう じゃがいも	あぶら 炒め油	ぶたにく とりにく ベーコン みそ	牛乳 ひじき	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ きゅうり もやし コーン りんご		669 27.2 25.5 2.6	
9	月	○	ごはん (ふりかけ)	とりにくのレモンやき れんこんバターしょうゆいため ぶたもやしじる ミルメークムース	こめ じゃがいも ムース	バター ラーゆ ごま	とりにく ぶたにく ベーコン みそ	牛乳	にんじん こまつな はねぎ	れんこん たまねぎ エリンギ もやし キャベツ しょうが にんにく レモン		674 31.5 20.0 2.1	
10	火	○	むぎごはん	プルコギどんのぐ トックスープ もものヨーグルトがけ	こめ さとう おおむぎ トック	ごまあぶら ごま	ぶたにく とりにく	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン にら チンゲンサイ	にんにく たまねぎ しめじ はくさい ながねぎ たけのこ もも		634 25.9 14.9 2.0	
11	水	○	こぎつね ごはん	さつまあげ わふうサラダ こしねじる みかん	こめ さとう でんぶん	あぶら ごま	とりにく みそ ぶたにく あぶらあげ たら とうふ いわし たまご	牛乳 ひじき のり	にんじん さやいんげん ほうれんそう	しょうが えだまめ ごぼう えのきたけ だいこん しいたけ ながねぎ みかん		639 27.5 21.1 2.7	
12	木	○	ごはん	さばのみそに だいこんうめサラダ いものこじる ウエハース	こめ さとう でんぶん さといも ウエハース	ごまあぶら	さば みそ かまぼこ とりにく	牛乳	にんじん みつば	しょうが だいこん きゅうり うめ まいだけ		689 26.1 24.9 2.3	
13	金	○	やきうどん	はんぺんチーズフライ とりにくときゅうりのあえもの にくいりむしパン	うどん さとう こむぎこ はるさめ パンこ	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく とりにく かつおぶし はんぺん	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ もやし たけのこ しいたけ ながねぎ きゅうり はくさい		630 28.5 23.7 2.8	
16	月	○	いろいろなお米を味わおう！	ごはん 成田市産 コシヒカリ	しろみざかなのさいきょうづけやき さといものそぼろに みぞれじる ヨーグルト	こめ さとう でんぶん さといも		シシカガ 加工 とりにく ぶたにく とうふ みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん みすな	えだまめ だいこん はくさい ながねぎ	627 29.3 15.6 2.1	
17	火	○		ごはん 北海道産 ゆめぴりか	にらたまごひきにくあんかけ ナムル ちゅうかスープ りんごタルト	こめ さとう でんぶん タルト	あぶら ごまあぶら ごま	たまご とりにく かに あつあげ	牛乳 のり わかめ	にんじん ほうれんそう にら チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ きくらげ しょうが しめじ えのきたけ もやし ながねぎ		666 24.4 21.8 2.2
18	水	○		ごはん 宮城県産 ササニシキ	ハッシュドビーフ ポテトのチーズやき にんじんとすりごまのサラダ	こめ さとう こむぎこ じゃがいも いんげんまめ	あぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにく ツナ ウインナー とうにゅう	牛乳 チーズ	にんじん トマト さやいんげん	たまねぎ しめじ にんにく きゅうり		727 26.9 25.5 2.4
19	木	○		ごはん 富山県産 コシヒカリ	とりにくのからあげあおのりいり なっとうあえ ほうとうじる ゆずゼリー	こめ でんぶん ほうとう ゼリー	あぶら	とりにく みそ ぶたにく なっとう かつおぶし あぶらあげ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう かぼちゃ	にんにく しょうが はくさい だいこん しいたけ ながねぎ		710 31.3 19.6 1.9
20	金	○	パエリア	ハンバーグ ブロッコリーサラダ コンソメスープ チョコケーキ	こめ さとう じゃがいも ケーキ	あぶら 炒め油	とりにく あさり いか ほたて ツナ ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー ピーマン	たまねぎ マッシュルーム グリルピー コーン キャベツ にんにく		729 29.8 26.5 2.9	

我が家の好評メニューをお出しします！

家庭教育学級の給食試食会に参加された保護者の皆さまに「我が家の好評レシピ」を教えてくださいました。その中からいくつかを献立に取り入れさせていただきました。(給食用にアレンジしています。)
下線のついたメニューです。ご協力、ありがとうございました。

2日「ごぼう入りドライカレー」 公津の杜小 福島 和美 さま
「セロリスープ」 公津の杜小 長谷川幸恵 さま
「豆腐ドーナッツ」 公津の杜小 酒井千枝子 さま
6日「ミルクみそスープ」 新山小 長峰 希美 さま
12日「大根梅サラダ」 公津の杜小 相原 亜味 さま

13日「鶏肉ときゅうりの和え物」
17日「にら卵ひき肉あんかけ」
「ナムル」
18日「人参とすりごまのサラダ」
19日「鶏肉のから揚げ青のり入り」

公津の杜小 久保田敦子 さま 他にもたくさん
新山小 野平 敦美 さま 教えていただき
新山小 櫻井 美幸 さま ました。
新山小 袖山 優子 さま お出ししきれず
公津の杜小 齋藤香代子 さま 申し訳ございません。

◆◆◆ 今月のメニュー紹介 ◆◆◆

11日(水) こしね汁(群馬県)

群馬県特産の「こんにゃく・しいたけ・ねぎ」の頭文字をとって名づけられました。

12日(木) いものこ汁(秋田県)

「いものこ」とは里芋のことです。秋田県の小学校では、子どもたちが屋外でいものこ汁を作って食べる「なべっこ遠足」という行事があるそうです。

19日(木) ほうとう(山梨県)

小麦粉で作る長くて太い麺を、かぼちゃなど、たくさんの野菜といっしょにみそ味の汁で煮込んだ料理です。



- ★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。
ただし、17日・18日・19日は、いろいろなお米を味わう機会として他県産のお米を使用します。
- ★12月分給食費の振替日は1月31日(金)です。

