



# 12月 よていこんだてひょう



2019年

成田市学校給食センター・玉造分所(小学校)

日	ようび	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき					I値(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	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		
					たんぱく質 炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン		
2	月	○	ごはん	かいそうサラダ ポークカレー みかん	こめ さとう じゃがいも	あぶら	ふたにく	牛乳 わかめ	にんじん きゅうり たまねぎ にんにく りんご みかん キャベツ	651 20.8 18.3 2.10	
3	火	○	ごはん	さばのぶなかほし れんこんのきんぴら ひつつみ	こめ さとう ごまご	ごまあぶら	さば とりにく さつまあげ あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん れんこん ごぼう ながねぎ だいこん	694 25.7 22.6 2.46	
4	水	○	むぎごはん	てつなべぎょうざ はっぼうさい あんりんフルーツ	こめ むぎ でんぶん あんにとろろ ごまご	ごまあぶら あぶら	ふたにく いか えび うすらたまご	牛乳	にんじん たけのこ しょうが はくさい たまねぎ キャベツ もも パイン みかん	694 28.5 17.0 2.59	
5	木	○	まるパン スライス	やさしいコロケ(ソース) チンゲンサイのソテー ミネストローネ ひとくちりんごゼリー	パン じゃがいも マカロニ パンこ	あぶら バター	ベーコン ウインナー	牛乳	にんじん チンゲンサイ トマト たまねぎ キャベツ レンズまめ	623 21.4 21.1 3.11	
6	金	○	ごはん	ハンバーグわふうソース わふうサラダ かきたまじる ヨーグルト	こめ さとう でんぶん	あぶら	ふたにく とりにく たまご とうふ	牛乳 わかめ のり ヨーグルト	ほうれんそう えのきたけ ながねぎ にんにく しいたけ たまねぎ	648 25.3 17.0 2.47	
9	月	○	ごはん	とりにくのこうみやき きりぼしだいこんのもの なめこじる はちみつレモンゼリー	こめ さとう ゼリー	あぶら ごま ごまあぶら	とりにく さつまあげ あぶらあげ とうふ みそ	牛乳	にんじん ごまつな さやいんげん きりぼしだいこん にんにく しょうが ながねぎ だいこん えのきたけ なめこ	684 27.8 15.1 2.40	
10	火	○	ごはん	しろみざかなのチリソースがけ ブルコギどんのぐ トックスープ	こめ でんぶん さとう トク はるさめ	ごまあぶら あぶら ごま	ほき なると ふたにく とりにく	牛乳 わかめ	にんじん にら しょうが たまねぎ しいたけ ながねぎ	699 31.5 17.6 2.79	
11	水	○	むぎごはん	いわしのオレンジに だいこんのオスターソースに りんご	こめ むぎ さとう	あぶら	いわし ふたにく なまあげ うすらたまご	牛乳	にんじん チンゲンサイ だいこん オレンジ りんご しょうが きくらげ	657 27.1 19.9 1.96	
12	木	○	テーブル ロール	オムレツデミグラスソースがけ ごぼうサラダ こめこシチュー	パン さつまいも こめ さとう	バター なまクリーム ごま マヨネーズ	たまご とりにく ベーコン	牛乳	にんじん フロコリー きゅうり たまねぎ ごぼう マッシュルーム	654 26.1 22.8 2.85	
13	金	○	うどん	たこてん ツナとやさしいごまあえ カレーうどんじる アップルパイ	うどん さとう でんぶん アップルパイ	あぶら ごま	たこ とりにく いとよりだい たまご たら なると ツナ あぶらあげ	牛乳	にんじん ごまつな ほうれんそう もやし ながねぎ たまねぎ キャベツ	635 26.3 21.0 2.52	
16	月	○	ごはん	しゅうまい(2こ) ナムル ジャジャンとうふ	こめ さとう でんぶん じゃがいも ごまご	ごま ごまあぶら	ふたにく なまあげ みそ	牛乳	にんじん ごまつな もやし たけのこ ながねぎ たまねぎ	697 27.0 24.1 2.40	
17	火	○	ごはん	ままかりのりゴマフライ ひじきのごもくに けんちんじる	こめ さとう パンこ さといも	あぶら ごまあぶら ごま	ままかり とうふ こうやとうふ あぶらあげ とりにく だいす	牛乳 ひじき のり	にんじん ごまつな ごぼう だいこん しいたけ	614 22.8 19.6 1.80	
18	水	○	むぎごはん	さけのさいきょうやき おかかあえ ちくぜんに	こめ むぎ さといも さとう	ごまあぶら	とりにく うすらたまご かつおぶし さけ みそ	牛乳	にんじん ごまつな さやいんげん もやし はくさい ごぼう だいこん れんこん しいたけ	639 32.3 14.7 2.05	
19	木	○	ミルクロール	ハムチーズピカタ コールスローサラダ ハヤシシチュー	パン じゃがいも	あぶら	きゅうりにく たまご ハム	牛乳 チーズ	にんじん トマト キャベツ きゅうり コーン にんにく たまねぎ しめじ	669 23.8 30.1 3.37	
20	金	○	ピラフ	ミラノふうチキンかつ はなやさいサラダ コンソメスープ チョコレートケーキ	こめ ごまご パンこ じゃがいも ケーキ	あぶら	とりにく ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん フロコリー ピーマン カリフラワー たまねぎ キャベツ コーン	762 26.4 30.9 3.22	

- ★食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。
- ★米は、成田産こしひかり(一等米)を使用しています。
- ★6日,9日,13日,20日のデザート、13日のうどんは学校配送になります。

学校給食摂取基準(3・4年生)	
熱量: 650kcal	668
たんぱく質: 24.4g(範囲21.1~32.5g)	26.2
脂質: 18.1g(14.4g~21.7g)	20.8
食塩相当量: 2.0g以下	2.54

### ◆◆◆お知らせ◆◆◆

12月分の給食費の納付日(振替日)は、1月31日(金)です。お早めに口座への入金をお願いします。

## 寒さに負けない生活習慣を心がけよう



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をして、適度な運動をし、十分な休養と睡眠をとります。また、手洗いとうがいをし、病原菌が体の中に入らないようにしましょう。



\* ○ \* ○ \*

1月のきゅうしょくは、  
8日(水)から  
はじまります。  
おたのしみに!

\* ○ \* ○ \*