



# 12月 よていこんだてひょう



令和2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					I和食-(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		
1	火	○	ごはん	さけのしおやき きんぴらごぼう いもだんごじる <small>はちみつレモンゼリー</small>	こめ さとう じゃがいも でんぷん ゼリー	あぶら ごま	さけ とりにく さつまあげ あぶらあげ	牛乳	にんじん ごまつな	ごぼう だいこん ながねぎ しいたけ	699 25.6 17.3 2.70
2	水	○	むぎごはん	ぼうぎょうざ はっぼうさい フルーツあんにとろろ	こめ むぎ さとう でんぷん あんにとろろ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく いか えび うずらのたまご	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら	しょうが キャベツ たけのこ にんにく ながねぎ はくさい きくらげ みかん たまねぎ もも パインアップル	675 29.2 19.1 2.22
3	木	○	ココアあげパン	にんじんのマリネ こめごシチュー りんご	パン さとう じゃがいも	あぶら なまクリーム バター ココア	とりにく ツナ	牛乳	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ きゅうり マッシュルーム りんご	651 24.7 23.1 2.53
4	金	○	ゆでうどん	さつまいもてんぷら(2こ) みそドレッシング にくうどんのしる	うどん てんぷらこ さつまいも さとう	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく なると あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん ごまつな	キャベツ もやし コーン だいこん しいたけ ながねぎ	602 20.3 16.4 2.41
7	月	○	ごはん	わふうハンバーグ ポパイサラダ けんちんじる	こめ さとう さといも でんぷん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく とりにく とうふ	牛乳 のり ちりめん	にんじん ごまつな ほうれんそう	たまねぎ にんにく ごぼう だいこん しいたけ	622 24.6 22.8 2.18
8	火	○	ごはん	ブロッコリーのサラダ(ドレッシング) ハヤシソース スイートポテト	こめ さとう スイートポテト	あぶら バター なまクリーム	ぎゅうにく	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー トマト	キャベツ コーン にんにく たまねぎ しめじ マッシュルーム	757 22.9 25.3 2.48
9	水	○	ごはん (あじつけのり)	さばのぶなかほし ちぐさあえ だいこんのみそしる	こめ さとう	ごま ごまあぶら	さば とうふ あぶらあげ みそ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう	キャベツ だいこん もやし えのきだけ はくさい	618 24.9 25.7 2.37
10	木	○	しょくパン (いちごジャム)	とりにくのハニーマスタードやき あおなのソテー パンキンポターシュ	パン こめ はちみつ いちごジャム	オリーブオイル なまクリーム	とりにく ウインナー ベーコン	牛乳	ごまつな かぼちゃ	しょうが にんにく コーン たまねぎ	699 32.8 23.5 3.43
11	金	○	ごはん	メンチカツ(ソース) ひじきのごもくに かきたまじる	こめ さとう でんぷん パンこ	あぶら	ぶたにく なると とりにく だいす たまご あぶらあげ	牛乳 ひじき	にんじん ごまつな	えだまめ たまねぎ しいたけ ながねぎ	661 24.9 24.4 2.62
14	月	○	むぎごはん	ナムル マーボーとうふ ももまんじゅう	こめ むぎ さとう でんぷん こむぎこ	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら	もやし にんにく しょうが たけのこ しいたけ たまねぎ ながねぎ あずき	640 25.6 18.4 2.27
15	火	○	ごはん	あかうおのしろしょうゆやき あさづけ すきやき ひとくちぎゅうにゅうプリン	こめ さとう ふ プリン	あぶら ごま	あかうお ぎゅうにく とうふ	牛乳	にんじん	キャベツ だいこん ながねぎ はくさい	632 32.0 19.5 2.40
16	水	○	ごはん	とりにくのさんみやき いそあえ とんじる	こめ さとう さといも ごま	あぶら	とりにく ぶたにく とうふ みそ	牛乳 のり	にんじん ごまつな	ながねぎ だいこん えのきだけ ごぼう	594 31.8 16.7 2.56
17	木	○	まるパン スライス	たらポーション(タルタルソース) ジャーマンポテト ラビオリスープ	パン こむぎこ じゃがいも パンこ でんぷん さとう ミルク	あぶら オリーブオイル	たら ぶたにく ウインナー たまご	牛乳	にんじん トマト パセリ	たまねぎ キャベツ えだまめ	676 26.6 24.1 3.42
18	金	○	むぎごはん	コールスローサラダ チキンカレー ヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも	あぶら	とりにく	牛乳 ヨーグルト	にんじん	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんにく りんご	707 23.8 19.5 1.86
冬至の日献立			ぶりのてりやき かぼちゃのそぼろに とうふのみそしる ゆずゼリー	こめ さとう でんぷん ゼリー	あぶら	ぶり とりにく とうふ みそ あぶらあげ かつおぶし	牛乳 わかめ のり	かぼちゃ ごまつな	だいこん たまねぎ ながねぎ	693 29.2 21.6 2.22	
おたのしみ献立			フライドチキン グリーンサラダ コーンポターシュ ケーキ	こめ こめ こむぎこ でんぷん ケーキ	あぶら バター なまクリーム	とりにく ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー パセリ	しょうが にんにく コーン きゅうり たまねぎ	798 30.8 29.3 3.02	

- ★食材の都合により、献立を変更する場合があります。
- ★お米は、成田産こしひかり(1等米)を使用しています。
- ★1, 3, 18, 21, 22日のデザートは学校配送になります。

学校給食摂取基準(3・4年生)		月平均
熱量	650kcal	670
たんぱく質	24.4g(範囲21.1g~32.5g)	26.9
脂質	18.1g(範囲14.4g~21.7g)	21.7
食塩相当量	2.0g以下	2.54

## 香料に関するご配慮をお願いします。

衣料用洗剤や柔軟剤などに含まれる香料等の特定の化学物質に対して、過敏に反応し、頭痛や吐き気などの症状を誘発される方がいます。給食の白衣を洗濯する際には、香りの強い柔軟剤など他人には不快に感じることもありますのでご配慮ください。



## 一 寒さに負けない生活習慣 一

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とって、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。



12月分の給食費は、2月1日(月)納付(振替)日です。お早目に口座への入金をお願いします。