



12月 こんだてよていひょう



2020年

成田市学校給食センター大栄分所[小学校]

日	曜日	献立名				主な材料とその働き					栄養価	
		主食	牛乳	副食	デザート その他	体をつくる もとなる		体の調子を整えるもとなる		エネルギーの もとなる		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)
						たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	
1	火	テーブルロール	○	チキンナゲット ハンガリアンシチュー ひじきのマリネ	麦芽ゼリー	とり肉 ハム 白いんげん豆 ぶた肉	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 コーン きゅうり	パン さとう 小麦粉 ゼリー じゃがいも	油 バター 生クリーム	642 22.6 25.4 2.76
2	水	ごはん	○	とり肉のごまつけやき じゃがいものみそじる わふうサラダ		とり肉 とうふ 油あげ みそ	牛乳 わかめ のり	にんじん	玉ねぎ ほうれんそう ねぎ えのきたけ	米 じゃがいも	ごま ドレッシング	618 30.8 20.3 1.90
3	木	ごはん	○	いわしのみぞれに はんぺんとたまごのすましじる ほうれんそうのおかかあえ	アヲソゼリー	いわし 卵 はんぺん かつおぶし	牛乳	にんじん ごまつな ほうれん草	だいこん 玉ねぎ しめじ ねぎ もやし キャベツ	米 ゼリー	ごま	572 27.6 15.3 1.83
4	金	ごはん	○	ハンバーグおろしソース とうふとわかめのみそじる ごもくきんぴら	チーズ	とり肉 ぶた肉 とうふ 油あげ みそ さつま揚げ	牛乳 わかめ チーズ	にんじん いんげん	だいこん ねぎ えのきたけ ごぼう	米 さとう	ごま ごま油	668 30.7 21.5 2.56
7	月	ごはん	○	さばのおかかに のっぺいじる もやしのあえもの		さば とり肉 かつおぶし 油あげ	牛乳	にんじん ほうれん草	だいこん ねぎ しいたけ もやし コーン きゅうり	米 さとう さといも でん粉	ごま油	632 27.3 20.9 2.18
8	火	ちゅうかめん	○	ぎょうざ(しょうゆ) しおラーメンスープ わかめサラダ(ドレッシング)	きなこプリン	ぶた肉 なたと チャーシュー とり肉	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ キャベツ もやし ねぎ コーン きゅうり	ちゅうかめん ごむぎこ プリン	油 ドレッシング	631 24.7 23.8 2.93
9	水	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	みかん	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 キャベツ みかん	米 もち さといも さとう	アーモンド	652 23.4 17.0 2.27
10	木	わかめごはん	○	とうふステーキあますあんかけ はるさめスープ もやしのナムル	アセロラ ゼリー	とうふ なたと うすら卵 とり肉	牛乳 わかめ	にんじん	えのきたけ コーン グリーンピース はくさい もやし ねぎ きゅうり	米 さとう でん粉 ゼリー はるさめ	ごま油 ごま	594 19.5 14.6 3.06
11	金	ごはん	○	ぶた肉のみそふうみやき かきたまじる ちくぜんに		ぶた肉 みそ とうふ なたと 卵 とり肉 ちくわ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	玉ねぎ しめじ ごぼう だけのこ	米 さとう でん粉 さといも	ごま ごま油	699 34.4 24.6 2.53
14	月	ごはん	○	コロッケ(ソース) とんじる ごますあえ		ぶた肉 とうふ 油あげ みそ	牛乳	にんじん ごまつな	だいこん ごぼう ねぎ きゅうり もやし	米 小麦粉 じゃがいも パン粉 さとう	油 ごま ごま油	675 26.9 20.6 1.94
15	火	ソフトめん	○	とうふとたららのグラタン ミートソース コーンとかにかまぼこのサラダ(マヨネーズ)		ぶた肉 とり肉 大豆 とうふ たら かにかまぼこ	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン アロエ トマト パセリ	玉ねぎ セロリ マッシュルーム コーン きゅうり キャベツ	ソフトめん 小麦粉	カレー油 マヨネーズ	703 28.0 22.6 2.17
16	水	むぎごはん	○	ハムチーズピカタ ポークカレー こんにゃくサラダ(ドレッシング)	りんご	卵 ハム ぶた肉	牛乳 チーズ マッシュルーム わかめ	にんじん	玉ねぎ きゅうり コーン りんご	米 麦 じゃがいも	油 バター ドレッシング	694 22.1 21.8 2.27
17	木	キャロット ピラフ	○	とり肉のチーズパンこやき ABCスープ ブロッコリーのアーモンドあえ	アロエ ヨーグルト	とり肉 ハム	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん 赤ピーマン アロエ	コーン キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム	米 パン粉 マカロニ さとう	バター アーモンド 油	708 30.7 23.3 3.05
18	金	ごはん	○	えだまめしゅうまい(しょうゆ) マーボー豆腐 ほうれんそうのナムル		たら とうふ ぶた肉 大豆 みそ	牛乳	にんじん にら ほうれん草	玉ねぎ えだまめ ねぎ しいたけ もやし コーン	米 小麦粉 さとう でん粉	ごま油 ごま	705 29.0 22.4 3.12
21	月	ごはん	○	とり肉のシトラスマリネ かぼちゃもちじる アロエとカラアワのサラダ(マヨネーズ)	セノーゼリー	とり肉 ぶた肉 油あげ	牛乳	にんじん かぼちゃ ブロッコリー	玉ねぎ しいたけ だいこん ねぎ ごぼう カラアワ	米 さとう 米粉 ゼリー じゃがいも でん粉	油 ごま油 マヨネーズ	772 34.5 24.3 2.65
22	火	メープル トースト	○	クリームシチュー イタリアンサラダ	クリスマス ケーキ	ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ コーン きゅうり	パン グラニュー糖 じゃがいも	バター アーモンド ドレッシング	836 24.0 38.4 3.16

※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。

学校給食 摂取基準 (8~9歳)	エネルギー	650kcal	月平均	675
	たんぱく質	21.1~32.5g		27.3
	脂質	14.4~21.7g		22.3
	食塩相当量	2未満		2.5

いただきます!の前に 石けんで手を洗いましょう



感染を予防するためにも、石けんを使ってよく手を洗いましょう。指先や指と指の間、親指や手首などは洗い残しやすいところなので、特に注意して洗うようにします。

今月の地元産は

- 【にんじん】
7日~11日伊東泰則(多良貝)
14日~22日伊藤耕佑(川上)
- 【キャベツ】香取輝彦(桜田)
- 【ぶた肉12/11】
飯田裕一(大栄十余三)



お知らせ

12月分の給食費は、2月1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。

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。

