



# 12月 よていこんだてひょう



令和2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	
			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	無機質	ビタミン		炭水化物		脂質
1	火	○	しょくパン 〔チョコクリーム〕	パンネのラザニアふう いもいっぱいサラダ コンソメスープ	たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	634 21.8 21.6 2.9
2	水	○	きりこぶ ごはん	いかとさつまいものてんぷら（てんぷゆ） はなふのすましじる みかん	たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	638 23.0 16.6 3.4
3	木	○	むぎごはん	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	たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	660 26.1 20.4 1.5
4	金	○	はつがまい ごはん	チキンカレー かんてんサラダ（ドレッシング） オレンジ	たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	663 21.2 17.3 2.4
7	月	○	ごはん 〔ひじきつくだに〕	とりにくのごまつけやき わふうサラダ じゃがいものみそしる	たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	611 27.8 16.4 2.5
8	火	○	うどん	やさいかきあげ フルーツのヨーグルトあえ ごもくうどんじる	たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	656 29.0 17.6 2.4
9	水	○	ごはん	まんだいのこうみあげ ごぼうとぎゅうにくのいために えびだんごのすましじる	たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	648 28.0 20.5 2.4
10	木	○	ちゅうかふう まぜごはん	ぎょうざ ちゅうかふうコーンスープ べにまどんな	たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	639 23.7 19.6 2.8
11	金	○	ごはん	おやこどのぐ きゅうりのなんばんづけ しらたまじる ウエハース	たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	671 24.4 20.3 2.1
14	月	○	さけなめし	ぶたにくのしょうがやき いそべあえ すましじる むらさきもチップス	たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	633 26.5 20.1 3.0
15	火	○	マヨコーン トースト	ひじきのマリネ ポトフ ばくがゼリー	たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	688 22.9 26.6 2.8
16	水	○	ごはん	さばのおろしソースかけ のりマヨサラダ さつまじる	たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	675 26.9 22.0 2.2
17	木	○	ごはん	えびしゅうまい ちゅうかあえ マーボあつあげ	たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	672 24.7 20.4 2.4
18	金	○	チキンライス	オムレツのデミグラスソースかけ パスタスープ アロエヨーグルト	たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	636 24.0 19.6 2.9
冬至こんだて			きのこごはん	さけのマヨネーズやき ほうとうじる りんご	たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	633 27.6 20.8 2.9
クリスマスこんだて			クロワッサン	とりにくのトマトソースやき コールスローサラダ ABCスープ ケーキ	たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	680 29.4 33.7 2.6

★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）、さつまいも、大根、小松菜、にんじんは成田市産です。  
 ★15日、18日、22日のデザート、8日のうどんは学校配送です。

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

## 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。



### 手が菌の運び屋に!?

手はいろいろなものに触るので、手を介して、食べ物やほかの人に汚れや細菌、ウィルスなどが移動する危険があります。風邪予防のために石けんを使ってしっかり手を洗うことが大切です。



### ●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。

