



12月 よていこんだてひょう



令和3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材料-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(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	
					炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質		ビタミン	
1	水	○	むぎごはん	えびしゅうまい(2こ) もやしのピリからあえ マーボーどうふ	こめ さとう でんぶん こむぎ	ごまあぶら あぶら	とうふ みそ ぶたにく えび たら	牛乳	チンゲンさい にんじん にら	もやし コーン にんにく しょうが しいたけ だけのこ たまねぎ ながねぎ	689 30.0 21.7 3.10
2	木	○	きなこ あげパン	キャベツサラダ こめこシチュー	パン さとう じゃがいも こめこ	あぶら なまクリーム バター	きなこ ハム とりにく ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー	キャベツ コーン きゅうり たまねぎ マッシュルーム	668 25.3 26.5 2.72
3	金	○	ごはん	シルバーさいきょうやき にんじんのいために けんちんじる ばくがゼリー	こめ さとう さといも ゼリー	ごま ごまあぶら	シルバー みそ たまご とりにく とうふ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう キャベツ だいこん しいたけ ながねぎ	650 26.8 17.6 2.14
6	月	○	ごはん	とりにくのペキンダックソース ちゅうかクラゲあえ ぎょうざスープ フルーツあんぱんプリン	こめ さとう こむぎ はちみつ プリン	ごまあぶら	とりにく ぶたにく くらげ	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンさい	きゅうり もやし たまねぎ ながねぎ はくさい	663 28.8 18.8 2.36
7	火	○	ごはん	ほきアーモンドフライ(ソース) マヨおひたし だいこんのみそしる	こめ パンこ こむぎ さとう	あぶら アーモンド	ほき ハム かつおぶし とうふ みそ あぶらあげ	牛乳	ほうれんそう にんじん	もやし だいこん えのきたけ キャベツ	620 24.1 20.5 2.34
8	水	○	むぎごはん	かいそうサラダ ポークカレー みかん	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら	ぶたにく	牛乳 こんぶ わかめ	チンゲンさい にんじん	きゅうり コーン たまねぎ りんご にんにく みかん	685 22.3 19.1 2.22
9	木	○	まるパン スライス	ハンバーグデミグラスソース あおなのソテー ABCスープ	パン さとう マカロニ でんぶん じゃがいも	植物油	ぶたにく とりにく ウイナー ベーコン	牛乳	こまつな にんじん	エリンギ コーン キャベツ セロリ たまねぎ	646 26.5 26.3 3.03
10	金	○	ごはん	おやこやき あさづけ にくどうふ	こめ ふ さとう	ごま あぶら	ぎゅうにく とりにく たまご とうふ	牛乳	にんじん みつば さやいんげん	キャベツ たまねぎ だいこん ながねぎ はくさい	640 26.9 20.2 2.46
13	月	○	ごはん	コロケ(ソース) れんこんのきんぴら かきたまじる	こめ さとう じゃがいも こむぎ パンこ でんぶん	あぶら ごまあぶら	とりにく さつまあげ たまご とうふ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	れんこん たまねぎ はくさい ながねぎ しいたけ	657 21.1 18.1 2.45
14	火	○	ごはん	さばのみそに ごまあえ しらたまじる	こめ さとう しらたま	ごま	さば みそ とりにく なると	牛乳	ほうれんそう にんじん こまつな	もやし キャベツ だいこん しいたけ ながねぎ	675 23.6 20.6 2.35
15	水	○	むぎごはん	とりにくのかおりやき ひじきのごもくに さつまいもじる	こめ むぎ さとう さつまいも	ごま ごまあぶら あぶら	とりにく あぶらあげ だいず みそ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	にんにく だいこん ながねぎ	649 29.3 15.5 2.55
16	木	○	テーブル ロール (伊豆ジャム)	とうふのグラタン きりぼしだいこんのソテー ポークビーンズ	パン ジャム こむぎ じゃがいも さとう	あぶら バター	とうふ たら ベーコン だいず ぶたにく	牛乳 チーズ	にんじん こまつな パセリ トマト	きりぼしだいこん にんにく たまねぎ	675 28.4 23.7 2.51
17	金	○	ちゅうかめん	こまつなのナムル みそラーメンスープ あんまん	めん さとう こむぎ あずき	ごま ごまあぶら あぶら	ぶたにく みそ	牛乳	こまつな にんじん にら	きゅうり だけのこ もやし ながねぎ コーン にんにく しょうが	615 26.5 15.3 3.08
20	月	○	ごはん	さけのしおやき おかかあえ いりどり	こめ さといも さとう	ごまあぶら	さけ かつおぶし とりにく うすらたまご	牛乳	こまつな にんじん さやいんげん	もやし キャベツ ごぼう しいたけ だけのこ だいこん	650 31.8 19.0 2.33
21	火	○	ごはん	いかのこうみソース だいこんのオイスターソースに わかめスープ ヨーグルト	こめ さとう でんぶん	ごまあぶら	いか みそ ぶたにく さつまあげ なると	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん チンゲンさい こまつな	にんにく だいこん しいたけ ながねぎ しょうが	606 29.9 12.8 2.96
★おたのしみこんだて★	22	水	○	フライドチキン ゆではなやさい コンソメスープ ケーキ	こめ ケーキ こむぎ じゃがいも でんぶん	あぶら	とりにく ベーコン	牛乳	ブロッコリー ピーマン にんじん	にんにく コーン カリフラワー たまねぎ キャベツ しょうが	704 26.5 25.1 3.35

★食材購入の都合により、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。
 ★3日,6日,21日,22日のデザートは学校配送になります。



今年のかぜを 予防のポイント

- 1 手洗い・うがいをする
- 2 しっかり栄養をとる
- 3 十分な睡眠をとる
- 4 マスクをつける
- 5 人ごみを避ける
- 6 適度な運動をする

かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

学校給食摂取基準(3・4年生)

熱量: 650kcal
 たんぱく質: 24.4g(範囲21.1g~32.5g)
 脂質: 18.1g(範囲14.4g~21.7g)
 食塩相当量: 2.0g以下

月平均

656
 26.7
 20.1
 2.62

1月の給食は、
 11日から始まります。
 お楽しみに!!

12月分の給食費は、1月31日(月)が納付日
 (振替日)です。
 お早めに口座へ入金をお願いします。