



12月 よていこんだてひょう



令和3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 (g) | |
|----|----|-----|------------------|---|-------------------------------------|------------------------|-----------------------|---|------------------------------|---|----------------------------|
| | | | しゅしよく | ふくしよく | 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 | 水 | ○ | ごはん | もちいなり ほうれんそうのアーモンドあえ おでん | 油あげ がんもどき はんぺん ちくわ うすら卵 つみれ | 牛乳 こんぶ | ほうれん草 にんじん | キャベツ もやし だいこん | 米 もち さとう | アーモンド | 628 21.7 17.6 2.3 |
| 2 | 木 | ○ | ごはん | ハンバーグわふうきのソース ブロッコリーのかつおぶしあえ みぞれじる | とり肉 ぶた肉 生あげ かつお節 | 牛乳 わかめ | ブロッコリー にんじん | えのきたけ ねぎ しめじ キャベツ だいこん | 米 さとう でん粉 さつまいも | ごま油 | 606 25.0 16.1 1.8 |
| 3 | 金 | ○ | キムチ チャーハン | おからしゅうまい(しょうゆ) ちゅうかふうコーンスープ みかん | ぶた肉 おから ベーコン 豆乳 卵 とうふ | 牛乳 | にんじん にら こまつな | キムチ コーン ねぎ しいたけ 玉ねぎ えだ豆 みかん | 米 麦 さとう でん粉 ぎょうざの皮 | ごま油 | 676 26.9 22.6 2.5 |
| 6 | 月 | ○ | むぎごはん | ぶりのてりやき わふうサラダ マーボあつあげ | ぶり 生あげ ぶた肉 みそ | 牛乳 のり | ほうれん草 にんじん ピーマン | えのきたけ ねぎ 玉ねぎ たけのこ | 米 麦 さとう でん粉 | 油 ごま油 | 709 29.4 24.6 2.1 |
| 7 | 火 | ○ | うどん | だいずとひじきのかきあげ フルーツのヨーグルトあえ ごもくうどんじる | 大豆 とり肉 油あげ なたと | 牛乳 チーズ ひじき ヨーグルト | にんじん こまつな | みかん もも 玉ねぎ パイナップル ねぎ バナナ しいたけ | うどん さとう | 油 | 654 26.0 19.9 2.3 |
| 8 | 水 | ○ | ごはん 〔たまごふりかけ〕 | とりにくのこうみやき さんしよくごまあえ だいこんのみそしる カルてつヨーグルト | とり肉 とうふ 油あげ みそ 卵 | 牛乳 ヨーグルト | にんじん ほうれん草 | もやし だいこん えのきたけ ねぎ | 米 さとう | ごま | 629 30.6 16.6 2.2 |
| 9 | 木 | ○ | はつがまい ごはん | こんにやくサラダ ポークカレー ゴールドキウイ | ぶた肉 | 牛乳 スキムミルク チーズ | にんじん | きゅうり キャベツ 玉ねぎ キウイ グリーンピース | 米 ジャがいも | ドレッシング 油 | 656 21.7 17.0 2.2 |
| 10 | 金 | ○ | ごはん | あげだしとうふのそぼろあんかけ いそべあえ にくじゃが ミニトマト | とうふ とり肉 ぶた肉 | 牛乳 のり | にんじん ほうれん草 いんげん | しいたけ もやし 玉ねぎ ミニトマト | 米 さとう でん粉 じゃがいも | 油 ごま油 | 678 25.6 19.7 2.0 |
| 13 | 月 | ○ | ごはん | さばのみそに ほうれんそうとたまごのおひたし のっぺいじる | さば みそ 卵 かつお節 油あげ | 牛乳 | にんじん ほうれん草 | もやし だいこん ねぎ しいたけ | 米 里いも でん粉 | ごま | 609 23.9 20.1 1.8 |
| 14 | 火 | ○ | メロンパンふう トースト | ブロッコリーのアーモンドあえ ミネストローネ オレンジ | ハム ベーコン | 牛乳 | ブロッコリー にんじん トマト | キャベツ 玉ねぎ セロリ えだ豆 オレンジ | パン さとう 小麦粉 じゃがいも | バター アーモンド 油 削ぎ油 | 689 20.8 27.2 2.2 |
| 15 | 水 | ○ | ごはん | とりにくのからあげ なっとうあえ とうふとわかめのみそしる | とり肉 納豆 かつお節 みそ とうふ 油あげ | 牛乳 チーズ のり | にんじん ほうれん草 | はくさい ねぎ えのきたけ | 米 でん粉 | ごま油 油 ごま | 640 30.3 21.0 2.0 |
| 16 | 木 | ○ | むぎごはん | かいせんしゅうまい ちゅうかあえ マーボとうふ | えび いか ぶた肉 かに かまぼこ 卵 とうふ みそ 大豆 | 牛乳 | にんじん にら | もやし きゅうり きくらげ しいたけ たけのこ ねぎ 玉ねぎ | 米 麦 マロニー さとう でん粉 | ごま ごま油 | 672 23.7 19.0 2.9 |
| 17 | 金 | ○ | きりこぶ ごはん | てづくりさつまあげ きゅうりのなんばんづけ すましじる ひとくちりんごゼリー | とり肉 油あげ たら みそ 卵 とうふ かまぼこ | 牛乳 こんぶ わかめ | にんじん | しいたけ ねぎ えだ豆 きゅうり えのきたけ | 米 麦 さとう でん粉 ゼリー | 油 ごま油 | 609 24.9 17.1 2.9 |
| 20 | 月 | ○ | ごはん | まんだいのこうみあげ ぶたにくとやきとうふのもの かぶのみそしる | まんだい ぶた肉 とうふ 油あげ みそ | 牛乳 | にんじん かぶの葉 | ねぎ 玉ねぎ しいたけ かぶ | 米 でん粉 小麦粉 さとう | ごま 油 | 665 30.3 21.6 2.3 |
| 21 | 火 | ○ | ひじきごはん | さけのちゃんちゃんやき しらたまじる りんご | さけ みそ 油あげ | 牛乳 ひじき | にんじん こまつな | 玉ねぎ しめじ コーン キャベツ だいこん しいたけ りんご ねぎ | 米 さとう 白玉もち | バター | 640 24.1 16.9 3.3 |
| 22 | 水 | ジョア | カレーピラフ | とりにくのチーズパンこやき ABCスープ クリスマスケーキ | ベーコン ウィンナー とり肉 卵 | ジョア チーズ | にんじん パセリ | 玉ねぎ コーン マッシュルーム キャベツ | 米 麦 パン粉 じゃがいも マカロニ ケーキ | バター 油 削ぎ油 | 694 29.9 18.9 3.0 |

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

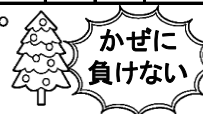
★食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。

★米、さつまいも、ほうれん草、小松菜、大根は成田市産です。

★8・22日のデザート、7日の主食は学校配送です。

●お知らせ●

12月の給食費は、1月31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。



かぜに
負けない

体づくりのための食事

かぜをひかないためには、栄養バランスのよいものをしっかり食べることが大切です。特に体を
温め寒さに対する抵抗力を高めるたんぱく質、免疫力を高めるビタミンAや、感染症予防に効果のあ
るビタミンCが多い食べ物をしっかりとって、かぜに負けない体づくりをしましょう。



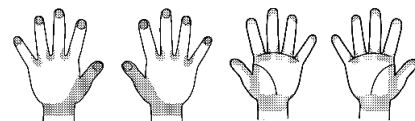
強力パワーの

ノロウイルスに注意

冬場に多い食中毒はノロウイルスです。人
から人へ感染したり、ノロウイルスに汚染さ
れた食品や水から感染したりします。感染力
が非常に強いので、気づかないうちに感染し
てしまうこともあります。予防のためには、
トイレの後や調理する前などに石けんできっ
かり手洗いをするを、家族みんなで徹底
することが大切です。

洗い残しやすい場所

ポイントを知ってしっかり手洗い
手洗いをする時、特に意識をしないで洗っていると
洗い残しがいろいろと出てしまいます。石けんを使っ
て意識をしながらきちんと洗いましょう。



～気をつけよう～ つめと指先、指と指の間、親指、手首など