

令和3年

12月

よていこんだてひょう

成田市学校給食センター下総分所（前期課程）

日	曜日	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき						栄養価		
			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		I値* - (kcal)		
					たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン		たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
1	水	○	ゆかりごはん	ししゃもフリッター（2本職3本） チンゲンサイとハムのサラダ ごもくスープ りんご	ししゃも ハム たまご	牛乳	チンゲンサイ にんじん こまつな	もやし たまねぎ だけのこ えのきだけ しいたけ りんご	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	643 23.4 22.9 2.6		
2	木	○	むぎごはん	とりにくのからみやき ひじきのマリネちゅうかふう のっぺいじる カップdeヤクルト☆	とりにく ツナ あぶらあげ	牛乳 ひじき カップヤクルト	にんじん こまつな	ねぎ にんにく しょうが きゅうり だいこん ぶなしめじ	こめ むぎ さとう さといも かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	677 26.4 23.1 2.0		
3	金	○	ごはん	さけのマヨネーズやき だいこんのべっこうに こまつなとたまねぎのみそしる	さけ みそ ぶたにく かつおぶし あぶらあげ	牛乳	いんげん こまつな	だいこん たまねぎ ぶなしめじ えのきだけ ねぎ	こめ さとう	マヨネーズ	614 26.5 21.9 1.7		
6	月	○	ごはん	いかのしょうがやき ごぼうとぎゅうにくのいために むらくもじる チーズタルト	ぎゅうにく いか とりにく なると たまご	牛乳 わかめ	にんじん いんげん こまつな	ごぼう たまねぎ えのきだけ ねぎ	こめ さとう かたくりこ タルト	ごまあぶら	707 31.4 23.4 2.2		
7	火	○	きなこ あげパン	ホキのオイネーズやき もやしとわかめのサラダ ミネストローネ	ホキ ベーコン きなこ	牛乳 わかめ	トマト にんじん パセリ	もやし きゅうり たまねぎ セロリー にんにく	パン さとう マカロニ じゃがいも	あぶら マヨネーズ バター	571 25.2 23.2 2.7		
8	水	○	キムタク ごはん	にくだんご（1個職2個） マカロニサラダ とりだんごとキャベツのスープ	にくだんご ぶたにく ベーコン ハム とりにく	牛乳	にんじん こまつな	たくあん にんにく しょうが きゅうり たまねぎ キャベツ ねぎ もやし はくさい	こめ はるさめ マカロニ	あぶら マヨネーズ	595 22.5 19.6 2.6		
9	木	○	ごはん	あかうおあおしそさいきょうづけ れんこんのおかかに いもだんごみそしる ヨーグルト☆	あかうお とりにく かつおぶし ぶたにく あぶらあげ みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん いんげん こまつな	れんこん ごぼう だいこん ねぎ	こめ さとう おじゃがもち		621 28.7 13.5 1.8		
10	金	○	むぎごはん	ボークカレー ブロッコリーサラダ ドレッシング ペにまどんな	ぶたにく	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ にんにく しょうが グリルピース キャベツ きゅうり コーン ペにまどんな	こめ むぎ じゃがいも はちみつ	あぶら	655 23.7 17.0 2.2		
13	月	○	ごはん	ハンバーグトマトソース しおこんぶとキャベツのあえもの ABCスープ まんてんだいず	ハンバーグ かつおぶし ベーコン だいず ハム	牛乳 こんぶ	にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン セロリー はくさい	こめ さとう マカロニ	ごまあぶら ごま	673 26.7 21.3 2.7		
14	火	○	☆ ちゅうかめん	みそラーメンスープ だいがくいも（2個職3個） にらまんじゅう（1個職1個）	ぶたにく チャーシュー なると みそ にらまんじゅう	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ もやし コーン	ちゅうかめん さつまいも	あぶら	628 29.1 16.8 2.5		
15	水	○	むぎごはん	ぎゅうにくとやさいのいためもの とうふチゲスープ フルーツヨーグルト	ぎゅうにく ぶたにく とうふ みそ	牛乳 ヨーグルト クリームチーズ	にんじん にら こまつな	しいたけ れんこん だけのこ ねぎ もやし はくさい えのきだけ しょうが にんにく パイン みかん もも バナナ	こめ むぎ さとう はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら	609 24.8 17.9 2.1		
16	木	○	ごはん (わかめふりかけ)	ほっけいちやほし かぼちゃのバターに とんじる みかん	ほっけ ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	牛乳 わかめ	かぼちゃ にんじん	だいこん ねぎ ごぼう みかん	こめ さとう	バター あぶら	652 28.9 17.9 2.6		
17	金	○	むぎごはん	ユーリンチー（2個職3個） おかかあえ じゃがいものみそしる	とりにく かつおぶし みそ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	ねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし たまねぎ	こめ むぎ かたくりこ さとう はちみつ じゃがいも	あぶら ごまあぶら	648 24.3 21.2 2.2		
20	月	○	むぎごはん	ぶたにくのねぎソースがけ こまつなのいそかあえ きのこかきたま汁 ぎゅうにゅうプリン	ぶたにく たまご	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう	ねぎ しょうが もやし たまねぎ えのきだけ ぶなしめじ	こめ むぎ さとう かたくりこ プリン	ごまあぶら	607 23.6 20.0 1.7		
21	火	○	ごはん	さばのピリからやき れんこんきんぴら ほうとうじる みかん	さば さつまあげ とりにく あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ こまつな	しょうが ごぼう れんこん しいたけ だいこん ねぎ みかん	こめ さとう かたくりこ	ごま あぶら	664 28.3 18.2 2.1		
22	水	○	チキンライス	エビフライ（1本職1本） タルタルソース イタリアンサラダ コーンポタージュスープ セレクトケーキ	えび とりにく ハム	牛乳	にんじん ブロッコリー パセリ	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ コーン	こめ ケーキ パンこ	あぶら	チョコ 719 イチゴ 722 26.4 26.4 27.2 27.9 2.5 2.5		

*食材の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。
*はしを忘れずに持参しましょう。
*☆印のメニューは学校に直接配送されます。



あなたはお手洗いをちゃんとしていますか？

「寒いから」「めんどうだから」という理由で、指先だけさっと水で流すような手洗いをしていませんか？ これでは洗っていない部分が多くて、手洗いをしていないのと同様かわりません。石けんでしっかり手を洗う習慣をつけましょう。



米、さつま芋、キャベツ、ブロッコリー、
人参、大根、れんこんは
成田産(下総地区&大栄地区)です。

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。



12月分の給食費振替日は1月31日(月)です。



3学期の給食は、
1月11日(火)から
始まります。

