



# 12月 よていこんだてひょう



令和3年

成田市立公津の杜小学校共同調理場

日	ようび	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(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)		
			しゅしよく	ふくしよく	エネルギーのもと		体をつくるもと		体のちようしをととのえるもと (ほかのたべものへんしんをたすける)			
					たんずいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質	むましつ 無機質	ビタミン			
1	水	○	ごはん	とりにくとキャベツのマヨしょうゆいため もやしのピリからあえ たぬきじる にくいりむしパン	こめ でんぷん こむぎこ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	とりにく さつまあげ あぶらあげ ぶたにく	牛乳 ひじき	にんじん ピーマン こまつな	キャベツ きゅうり だいこん ながねぎ しいたけ	もやし コーン ごぼう たけのこ しょうが	668 27.9 17.8 2.6
2	木	○	ごはん 【成田市北羽鳥 根本さんの こしひかり】	ぶりフライ(ソース) にんじんととうふのいりに さといものみそしる いちごレアチーズ	こめ さとう さといも パンこ こむぎこ	あぶら ごまあぶら	ぶり とうふ かつおぶし ぶたにく みそ	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう	キャベツ はくさい しめじ		690 26.8 24.2 2.0
3	金	○	フレンチ トースト (メープルジャム)	むげんにんじん ポトフ ペにまどんな	パン さとう ジャム じゃがいも	ごまあぶら ごま	たまご ツナ ウイナー ぶたにく	牛乳	にんじん	きゅうり たまねぎ オレンジ	はくさい セロリ	632 26.1 21.7 2.4
6	月	○	ざっこく ごはん	ぶたにくのねぎしおいため いそかあえ こんさいじる バナナいりヨーグルト	こめ ざっこく でんぷん さとう さつまいも	ごまあぶら ごま あぶら	ぶたにく とりにく とうふ みそ	牛乳 のり ヨーグルト	こまつな にんじん	ごぼう ながねぎ たまねぎ しいたけ しもんかじゅう もやし だいこん れんこん パナナ		677 29.4 21.3 2.0
7	火	○	ごはん	ホイル焼きハンバーグ ビーンズサラダ にんじんポタージュ	こめ さとう こむぎこ	だいたター ごまあぶら	とりにく ぶたにく だいす	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう パセリ	しめじ マツタケ キャベツ えだまめ コーン たまねぎ		692 25.6 22.0 1.9
8	水	○	ごはん 【つぶすけ】	にんじんのオムレツ(ケチャップ) こまつなのごまマヨあえ だいこんのオイスターソースに レモンソーダゼリー	こめ さとう ゼリー	バター ごま あぶら	ハム たまご とりにく ツナ あつあげ	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン こまつな チンゲンサイ	もやし にんにく しょうが だいこん さくらげ		701 30.1 21.0 2.3
9	木	○	ぐだくさん まぜごはん	ほきいそべフライ ほんすあえ なめこじる いちごクレープ	こめ さとう パンこ こむぎこ クレープ	あぶら	とりにく あぶらあげ ほき かまぼこ かつおぶし とうふ みそ	牛乳 のり	にんじん こまつな チンゲンサイ	はくさい だいこん なめこ ながねぎ		650 26.2 23.1 2.5
10	金	○	うどん	カレーうどんのしる だいがくいも むしどりサラダ みかん	うどん さとう さつまいも こむぎこ でんぷん	あぶら ごま	とりにく みそ ぶたにく なると	牛乳	にんじん さやいんげん	キャベツ たまねぎ しいたけ みかん		648 22.2 18.0 2.1
13	月	○	キンパふう ごはん	かにしゅうまい れんこんのサラダ にんじんとにらのスープ	こめ さとう こむぎこ	ごまあぶら ごま あぶら	ぎゅうにく かに さかなすりみ ぶたにく	牛乳 ひじき のり	にんじん ほうれんそう にら	にんにく しょうが だいこん れんこん もやし キャベツ たまねぎ きゅうり		609 23.4 22.0 2.6
14	火	○	ごはん 【ゆめびりか】	さばのおろしに ごまあえ とうにゅうとんじる にんじんカップケーキ	こめ さとう じゃがいも こむぎこ	ごま あぶら	さば ぶたにく あぶらあげ とうにゅう みそ たまご	牛乳	こまつな にんじん	もやし ごぼう ながねぎ だいこん たまねぎ		731 26.4 27.5 2.0
15	水	○	むぎごはん	にんじんいりにくみそ わふうサラダ よせなべじる ヨーグルト	こめ おおむぎ さとう でんぷん	あぶら ごま	ぶたにく だいす みそ とりにく たら ほたてがい とうふ	牛乳 のり ヨーグルト	にんじん ほうれんそう	しょうが ごぼう えのきたけ はくさい ながねぎ しいたけ		685 23.2 20.3 2.1
16	木	○	さつまいも パン	チキンなんばん やきそば わかめスープ りんご	パン さとう でんぷん さつまいも ちゅうかめん	あぶら ごま	とりにく たまご ぶたにく とうふ ベーコン	牛乳 のり わかめ	にんじん	レモンかじゅう たまねぎ もやし キャベツ だいこん ながねぎ りんご		744 31.7 23.5 3.2
17	金	○	ごはん 【あきたこまち】	ほっけいちやほしやき じゃがいもとにんじんのカレー-きんぴら せんべいじる ミルメークムース	こめ じゃがいも さとう せんべい ムース	あぶら	ほっけ さつまあげ とりにく	牛乳	にんじん ピーマン	だいこん はくさい なめこ	まいたけ ながねぎ	619 25.5 14.8 2.3
20	月	○	ごはん	サイコロステーキ キャベツサラダ けんじょうにんじんのみそしる きなこだす	こめ さとう さつまいも	あぶら	ぎゅうにく かにかまぼこ とりにく あぶらあげ みそ だいす きなこ	牛乳	さやいんげん にんじん こまつな	コーン たまねぎ りんご にんにく しょうが きゅうり キャベツ		699 31.2 23.0 2.1
21	火	○	ごはん 【新潟県産 こしひかり】	さけのちゃんちゃんやき かぼちゃのそぼろに こんぶのつくだに みぞれじる はちみつゆずゼリー	こめ さとう でんぷん ゼリー	バター あぶら ごま	さけ みそ とりにく ぶたにく とうふ	牛乳 こんぶ	ピーマン かぼちゃ にんじん みずな	たまねぎ しょうが だいこん はくさい ながねぎ	キャベツ にんにく はくさい	658 28.8 14.4 2.6
22	水	○	ウイナー ピラフ	とりにくのレモンパジルやき にんじんのからあげ ブロッコリー-サラダ ミネストローネ クリスマスケーキ	こめ でんぷん さとう きび ケーキ	バター ごまあぶら あぶら	ウイナー とりにく かまぼこ ベーコン	牛乳	ピーマン にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ マツタケ グリーンピース レモンかじゅう カリフラワー はくさい にんにく		734 28.4 28.3 2.9

## ★年末特別企画1★ 成田市でとれる にんじんを味わおう!

夏休みの自由提出課題として、「成田市産にんじんを使ったレシピ」を募集させていただきました。多くの方に  
おいしい料理のレシピをご提案いただきました。ご協力ありがとうございました。その中からいくつかを今月の  
献立に取り入れています。(マークがついている料理です。)にんじんをたっぷり味わいましょう!

- ◆ 2日(木) にんじんと豆腐の炒り煮(さん)
- ◆ 3日(金) 無限にんじん(さんさん)
- ◆ 7日(火) にんじんポタージュ(さん)
- ◆ 8日(水) にんじんのオムレツ(さん)
- ◆ 9日(木) 貝だくさん混ぜご飯(さん)
- ◆ 13日(月) にんじんとにらのスープ(さん)
- ◆ 14日(火) にんじんカップケーキ(さん)
- ◆ 15日(水) にんじん入り肉みそ(さんさん)
- ◆ 17日(金) じゃがいもとにんじんのカレー-金平(さん)
- 20日(月) 皇室献上にんじんのみそ汁(富里市産人参使用)
- ◆ 22日(水) にんじんの唐揚げ(さん)

## ★年末特別企画2★ いろいろなお米を味わおう!

慌ただしい年末だからこそ、給食の時間には食事をゆっくりと味わってほしいと考え、今年も「いろいろなお米を味わう  
献立」を用意しました。お米の産地や銘柄による違いが感じられるでしょうか。

- 2日(木) 成田市北羽鳥産「こしひかり」 / 8日(水) 千葉県産「粒すけ」 / 14日(火) 北海道産「ゆめびりか」
- 17日(金) 秋田県産「あきたこまち」 / 21日(火) 新潟県魚沼産「こしひかり」

学校給食摂取基準(8~9歳)		12月平均
熱量: 650kcal		677
たんぱく質: 26.8g(範囲21.1~32.5g)		27.7
脂質: 18.1g(範囲14.4~21.7g)		21.4
食塩相当量: 2.0g以下		2.4

- ★食材購入等の都合により、献立を変更することがあります。
- ★お米は成田産こしひかり(1等米)を使用しています。今月8日・17日・21日は、いろいろなお米を味わう機会として他のお米を使用します。
- ★12月分給食費の振替日は1月31日(月)です。

