



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 (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 バナナ | | 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 ぶたにく みそ 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 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 きなこだいす | 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。

