



# 12月 よていこんだてひょう



令和4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	木	○	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 キャベツ コーン だいこん ねぎ しいたけ りんご	米 さとう	バター	614 24.1 14.4 2.7
2	金	○	ごはん	とうふハンバーグわふうきのコース おかかあえ みぞれじる	とうふ とり肉 油あげ 生あげ かつお節	牛乳	にんじん こまつな きぬさや	えのきたけ ねぎ しめじ キャベツ もやし だいこん	米 さとう でん粉 さつまいも	ごま ごま油	615 25.4 17.5 2.0
5	月	○	ごはん	ガパオライスのぐ ブロッコリーのアーモンドあえ フォーのスープ みかん	とり肉 ハム なると	牛乳	にんじん ピーマン 赤ピーマン ブロッコリー	玉ねぎ しめじ もやし ねぎ みかん	米 さとう フォー	油 アーモンド ごま油	655 26.8 15.5 2.3
6	火	○	むぎごはん	あかうおのさいきょうやき いそべあえ マーボあつあげ	あかうお みそ ぶた肉 生あげ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん ピーマン	もやし 玉ねぎ ねぎ たけのこ	米 麦 さとう でん粉	ごま油	644 29.0 17.9 2.5
7	水	○	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 なると	牛乳 ひじき ヨーグルト チーズ	にんじん こまつな	みかん もも ねぎ パイナップル バナナ 玉ねぎ しいたけ	うどん さとう	油	705 26.7 23.6 2.3
8	木	○	ごはん	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 コアヨーグルト	とり肉 みそ 油あげ とうふ	牛乳 ヨーグルト	ほうれん草 にんじん	ねぎ もやし だいこん えのきたけ	米 さとう 里いも	ごま	639 29.9 17.0 2.0
9	金	○	はつがまい ごはん	こんにやくサラダ ポークカレー ゴールドキウイフルーツ	ぶた肉	牛乳 チーズ スキムミルク	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 じゃがいも	ドレッシング 油	657 21.7 17.0 2.1
12	月	○	ごはん	ぶたにくのりんごソース じゃがいものきんぴら あすかじる	ぶた肉 とり肉 さつまあげ みそ 油あげ	牛乳	にんじん	りんご ごぼう だいこん 玉ねぎ	米 さとう じゃがいも	ごま ごま油	684 27.5 22.2 3.0
13	火	○	ガーリック トースト	イタリアンサラダ クリームシチュー オレンジ	ツナ ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ ブロッコリー チンゲン菜	コーン キャベツ きゅうり オレンジ マッシュルーム	パン 米粉	マーガリン ドレッシング バター	709 24.5 30.9 3.1
14	水	○	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	ほうれん草 にんじん	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
15	木	○	むぎごはん	えびしゅうまい ちゅうかあえ マーボどうふ	えび かまぼこ 卵 とうふ ぶた肉 大豆 みそ	牛乳	にんじん にら	もやし きゅうり きくらげ ねぎ しいたけ 玉ねぎ たけのこ	米 麦 さとう マロニー でん粉	ごま ごま油	657 24.6 18.4 2.6
16	金	○	ごはん	あげだしどうふのそぼろあんかけ わふうサラダ にくじゃが ミニトマト	とうふ とり肉 ぶた肉	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん ミニトマト いんげん	しいたけ 玉ねぎ えのきたけ	米 さとう でん粉 じゃがいも	油 ごま油	700 25.8 21.6 1.8
19	月	○	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 ひとくちピーチゼリー	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	618 25.4 17.2 2.9
20	火	○	ちゅうかめん	ハムチーズむしパン フルーツあえ みそラーメンスープ	豆乳 なると ぶた肉 ハム チャーシュー みそ	牛乳 チーズ わかめ	にんじん	みかん もも ねぎ パイナップル もやし 玉ねぎ コーン	ちゅうかめん ゼリー 小麦粉	油	665 26.6 16.3 3.1
21	水	○	ごはん	おやこどんのぐ のりマヨサラダ じゃがいものみそしる	とり肉 卵 高野どうふ かまぼこ みそ 油あげ	牛乳 のり わかめ	にんじん ほうれん草	玉ねぎ えのきたけ グリーンピース キャベツ れんこん	米 さとう さとう じゃがいも	マヨネーズ ごま	675 26.5 21.4 2.5
クリスマスこんだて			サフラン ライス	とりにくのトマトソースやき ABCスープ クリスマスケーキ	とり肉 ベーコン	ジョア チーズ	ピーマン にんじん トマト	玉ねぎ キャベツ コーン	米 さとう マカロニ じゃがいも ケーキ	油	710 28.6 15.7 2.8

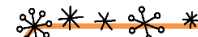
学校給食摂取基準（8～9歳）

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。

### ★今月の地元産★

- 【チンゲン菜】堀越一仁（大清水）
- 【小松菜】堀越一仁（大清水）
- 【だいこん】渡辺義行（大清水）
- 【さつま芋・れんこん】成田市農業協同組合
- 【米（コシヒカリ）】山口和久（馬場）



●お知らせ●  
12月分の給食費は、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。



## かぜをひいた時の食事

かぜに負けない

症状別

- 発熱・寒気**

発熱すると水分とエネルギーが大量消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。
- 鼻水・鼻づまり**

温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやししょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。
- せき・のどの痛み**

のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。
- 下痢・吐き気**

胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。