



12月 よていこんだてひょう



令和4年

調理場のキャラクター「もりもりん」

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)		
			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			体のちようしをととのえるもと (ほかのたべもののへんしんをたすける)	
					たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく たんぱく質	むしつ 無機質			ビタミン
1	木	○	ごはん 【つぶすけ】	かれいのみそづけやき だいこんとぶたにくのもの とりじる さつまいものサーターアランダギー	こめ さとう こむぎこ さつまいも	こまあぶら あぶら	かれい みそ ぶたにく とりにく とうふ たまご	牛乳	にんじん こまつな はねぎ	だいこん にんにく ごぼう しめじ はくさい	701 たんぱく質(g) 30.8 脂質(g) 22.3 食塩相当量(g) 2.2
2	金	○	ピザドッグ	ツナサラダ とうにゅうスープ ペにまどんな	パン さとう じゃがいも	あぶら	ハム ツナ ベーコン とりにく とうにゅう	牛乳 チーズ	ピーマン にんじん ほうれんそう	にんにく たまねぎ マツタケ もやし キャベツ ペにまどんな	617 29.1 20.8 2.8
5	月	○	ごはん	ほっけフライ(ソース) きりほしだいこんのサラダ いかだんごのすましじる やきいも	こめ さつまいも パンこ こむぎこ	あぶら	ほっけ ハム いか たら とうふ	牛乳 わかめ	にんじん みずな	きりほしだいこん きゅうり えのきたけ ながねぎ	653 25.1 16.0 2.3
6	火	○	ごはん 【ひとめぼれ】	きのこしょうまい ホイコーロー フォーのスープ カメラアさんのおからクッキー	こめ さとう でんぶん フォー こむぎこ クッキー	あぶら こまあぶら	ぶたにく みそ とりにく	牛乳	ピーマン にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ ながねぎ はくさい だけのこ しめじ	674 26.4 20.1 2.1
7	水	○	こぎつねごはん	ぶたにくのしおこうじづけやき ほうれんそうわふうサラダ なめこじる いちごクリームだいふく	こめ さとう だいふくもち	こま クリーム あぶら	とりにく あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう こまつな	しょうが しいたけ えのきたけ なめこ だいこん ながねぎ	674 27.8 26.4 2.4
8	木	○	うどん	カレーうどんのしる いもてん チキンサラダ みかん	うどん さつまいも でんぶん さとう	あぶら こまあぶら	とりにく ぶたにく なると	牛乳	にんじん さやいんげん	きゅうり もやし セロリ たまねぎ ながねぎ しいたけ みかん	617 22.3 17.2 2.2
9	金	○	ごはん	にんじんのオムレツ かぶサラダ チリコンカーネ ミルクコーヒー	こめ さとう こむぎこ ミルク	バター クリーム あぶら	ハム たまご ツナ だいす ぶたにく	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン こまつな	かぶ キャベツ にんにく しょうが たまねぎ えだまめ	691 31.6 21.3 2.4
12	月	○	ごはん 【せいてんの へきれき】	とりにくのみそづけやき ごますあえ おでん つぶつぶレモンゼリー	こめ さとう ゼリー	こま	とりにく ちくわ さつまあげ はんぺん みそ がんもどき うずらたまご	牛乳	にんじん こまつな	はくさい だいこん	654 29.4 18.0 2.7
13	火	○	ごはん	ぶりのてりやき マヨおひたし ★こしねじる さつまいものオレンジジュースに	こめ さつまいも はちみつ さとう	あぶら こまあぶら	ぶり ハム かつおぶし ぶたにく みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん	もやし ごぼう だいこん しいたけ ながねぎ オレンジジュース	686 26.6 22.7 1.9
14	水	○	やきにく チャーハン	とうふのチリソースがけ はくさいとベーコンのスープ くきわかめサラダ ヨーグルト	こめ さとう じゃがいも でんぶん	こまあぶら あぶら	きゅうにく たまご とうふ ベーコン	牛乳 くきわかめ ヨーグルト	にんじん こまつな	にんにく しょうが ながねぎ もやし きゅうり コーン はくさい たまねぎ セロリ	625 24.1 20.1 2.7
15	木	○	ごはん 【ななつぼし】	さけのちゃんちゃんやき ごもくまめ みぞれじる プリントルト	こめ さとう でんぶん タルト	バター あぶら	さけ みそ だいす さつまあげ ぶたにく とうふ	牛乳 こんぶ	ピーマン にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ しょうが にんにく れんこん ごぼう えだまめ だいこん はくさい ながねぎ	692 29.6 21.2 2.4
16	金	○	フレンチ トースト (メープルジャム)	コーンサラダ ビーフシチュー りんご	パン さとう ジャム じゃがいも	あぶら	たまご きゅうにく	牛乳	にんじん さやいんげん	コーン キャベツ きゅうり たまねぎ マツタケ りんご	710 26.3 24.9 2.5
19	月	○	ごはん 【つやひめ】	ぶたにくのあまからあげ いそかあえ ★ひつつみじる いちごとみかんのゼリー	こめ でんぶん さとう ひつつみ ゼリー	あぶら こま	ぶたにく とりにく あぶらあげ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	しょうが もやし はくさい しいたけ ながねぎ	704 27.7 20.7 2.2
20	火	○	むぎごはん	ポークカレー ホクホクさつまいもグラタン こんにゃくサラダ	こめ おおむぎ さつまいも こむぎこ パンこ じゃがいも いんげんまめ	あぶら バター	ウイナー ぶたにく こむぎこ	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ しょうが にんにく	721 24.6 23.3 2.3
21	水	○	ごはん	さわらのゆうあんやき れんこんサラダ とうじかぼちゃ だいこんのみそじる	こめ さとう いも すすき	あぶら	さわら とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ	牛乳 こんぶ	こまつな にんじん みずな かぼちゃ	ゆず れんこん だいこん たまねぎ	653 28.2 17.5 2.1
22	木	○	とりごぼう ピラフ	もみのきハンバーグ ブロッコリーサラダ ミネストローネ セレクトケーキ(チョコorいちご)	こめ さとう でんぶん きび ケーキ	とうにゅう あぶら	とりにく ぶたにく かまぼこ	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト	ごぼう マツタケ コーン グリビー たまねぎ にんにく カリフラワー キャベツ	686 26.3 23.0 2.9

成田のさつまいもを味わおう

さつまいもがおいしい季節です！成田市の特産品であるさつまいもを味わう料理を取り入れています。マークの料理にご注目ください。

- 1日(木) さつまいものサーターアランダギー
- 5日(月) 焼きいも ● 8日(木) いも天
- 13日(火) さつまいものオレンジジュース煮
- 20日(火) ホクホクさつまいもグラタン

日本各地の郷土料理をお出ししています！

13日(火) こしね汁(群馬県)

群馬県で多くとれるこんにゃく・しいたけ・ねぎをたっぷり使った汁物です。

19日(月) ひつつみ汁(岩手県)

水でこねた小麦粉を「ひつつまひ」(手でちぎる)ことから、「ひつつみ」と呼ばれると言われています。

★年末特別企画★ 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。

- 1日(木) 千葉県産「粒すけ」 / 6日(火) 宮城県産「ひとめぼれ」 / 12日(月) 青森県産「青天の霹靂」
- 15日(木) 北海道産「ななつぼし」 / 19日(月) 山形県産「つや姫」

学校給食摂取基準(8~9歳) 12月平均

熱量: 650kcal	672
たんぱく質: 26.8g(範囲21.1~32.5g)	27.2
脂質: 18.1g(範囲14.4~21.7g)	21.0
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。今月はいろいろなお米を味わう機会として、他県産も使用しています。
- ★12月分給食費の振替日は1月31日(火)です。

