令和4年 12月 よていこんだてひょう

成田市美郷台小共同調理場（小学校）

日	曜日	牛乳	こんだてめい しゅしょく	こんだてめい ふくしょく	おもなざいりょうとはたらき 体をつくるもと たんぱく質	体をつくるもと 無機質	体のちょうしをととのえるもと ビタミン		エネルギーのもと 炭水化物	エネルギーのもと 脂質	栄養価 エネルギー(kcal) / たんぱく質(g) / 脂質(g) / 食塩相当量(g)
1	木	○	ごはん	ヤンニョムチキン だいずもやしのナムル てづくりえびワンタンスープ	とりにく えび ぶたにく	ぎゅうにゅう たら わかめ	こまつな にんじん	しょうが にんにく コーン だいずもやし ながねぎ たけのこ しいたけ	こめ でんぷん きびざとう ワンタンのかわ	なたねあぶら ごまあぶら ごま	616 25.4 16.1 2.0
2	金	○	こぎつねごはん	しずおかおでん ツナとやさいのごまあえ てまきのり	とりにく あぶらあげ ぎゅうにく うずら たまご ちくわ なると と あげボール かつおぶし ツナ	きざみこんぶ ぎゅうにゅう こんぶ はんぺん あおのり のり	にんじん ブロッコリー	しょうが だいこん もやし	こめ おおむぎ さとう きびざとう こむぎこ	サラダあぶら ごま	681 29.9 23.4 2.7
5	月	○	江戸時代に タイムスリップ いりざけごはん	さわらのしおこうじやき シーザーサラダ とんじる ★江戸時代のちょうみりょうをいれておこめをたきます。やさしいあじのごはんになります。	かつお さわら ハム ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	うめ キャベツ きゅうり コーン だいこん ごぼう ながねぎ	こめ しおこうじ さといも	サラダあぶら	651 26.3 20.6 2.4
6	火	○	キムチチャーハン	はるまき さけボールスープ いちご	ぶたにく さけ	ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな	ながねぎ にんにく はくさい たけのこ しいたけ はくさい しめじ いちご	こめ きびざとう でんぷん はるまきのかわ こむぎこ	サラダあぶら ごまあぶら なたねあぶら	632 27.6 20.4 2.1
7	水	○	やきそば	チキンカツ ヨーグルトあえ いもけんぴパリッシュ	ぶたにく とりにく たまご	あおのり ぎゅうにゅう マスカルポーネ ﾌﾟﾚｰﾝﾖｰｸﾞﾙﾄ	にんじん ピーマン	しょうが もやし キャベツ もも みかん パイン	やきそばめん さつまいも	サラダあぶら なたねあぶら	584 24.9 24.7 2.7
8	木	○	ツイストパン	しろみざかなのアクアパッツァふう クリームシチュー チキンサラダ チョコクリーム	ほき とりにく ささみ	ぎゅうにゅう	トマト パセリ にんじん	にんにく トマト たまねぎ ﾏｯｼｭﾙｰﾑ もやし きゅうり キャベツ	パン でんぷん じゃがいも こむぎこ さとう チョコ	オリーブオイル バター サラダあぶら	652 30.2 30.1 2.3
9	金	○	むぎごはん	ぶたキムチ はくさいとわかめスープ まるっとパインケーキ	ぶたにく とりにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にら にんじん	はくさい たまねぎ もやし しょうが にんにく えのきたけ はくさい ながねぎ パイン	こめ おおむぎ きびざとう こむぎこ	ごまあぶら サラダあぶら	603 23.0 14.2 2.3
12	月	○	むぎごはん	さばのこうみソース さといものそぼろあん たくあんあえ	さばきりみ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しいたけ しょうが キャベツ きゅうり たくあん	こめ おおむぎ きびざとう さといも でんぷん さとう	ごまあぶら なたねあぶら ごま	705 23.8 27.0 1.5
13	火	○	ミルクロールパン	ミートボールシチュー みさとプリンタルト いかサラダ ちばのにんじんジャム	とりにく たまご いか	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ ﾏｯｼｭﾙｰﾑ ながねぎ キャベツ きゅうり りんご レモン	パン でんぷん じゃがいも こむぎこ きびざとう グラニューとう さとう	バター サラダあぶら なまクリーム ごま	627 23.9 25.5 2.0
14	水	○	やきにく チャーハン	ほたていりにくしゅうまい ふかひれスープ ちゅうかサラダ	ぎゅうにく ぶたにく ほたて とりにく たまご ハム	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	にんにく しょうが ながねぎ しいたけ たまねぎ きゅうり もやし	こめ さとう でんぷん しゅうまいのかわ マロニー	ごまあぶら サラダあぶら	665 30.0 20.5 2.8
15	木	○	ポルチーニ クリームペンネ	スイートポテトサラダ マドレーヌ ★ポルチーニはきのこのなかまです。とてもかおりがよいといわれています。きょうはポルチーニのはいったソースをつかいます。	ベーコン たまご ハム	こなチーズ ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	にんにく ﾏｯｼｭﾙｰﾑ たまねぎ きゅうり ポルチーニ	ペンネ こむぎこ こめこ グラニューとう はちみつ さつまいも	オリーブオイル バター なまクリーム むえんバター	683 18.0 38.1 2.3
16	金	○	むぎごはん	ユーリンチー バンバンジーサラダ わかめスープ オレンジ	ささみ みそ とりにく なると	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ	ながねぎ きゅうり もやし オレンジ	こめ おおむぎ でんぷん きびざとう	なたねあぶら ごまあぶら ごま サラダあぶら	634 28.7 17.7 2.4
19	月	○	むぎごはん	たらのみぞれにあられゆずがけ きのこけんちんじる てづくりパンプキンケーキ	たら とりにく もめんとうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな かぼちゃ	だいこん ゆず ごぼう しいたけ えのきたけ なめこ ながねぎ	こめ おおむぎ きびざとう でんぷん こめこ こなざとう	なたねあぶら ごまあぶら サラダあぶら	652 22.6 19.4 1.5
20	火	○	ひつまぶしごはん	てづくりいもだんごじる すのもの べにまどんな ★べにまどんなは、くだものでみかんのなかまです。とてもジューシーなあじわいです。	うなぎ かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	だいこん ながねぎ しいたけ キャベツ きゅうり べにまどんな	こめ きびざとう じゃがいも でんぷん		667 20.9 17.6 2.3
21	水	○	ミルクロールパン	れんこんとさけのグラタン ポトフ かりかりあおのりおまめさん いちご＆マーガリン	さけ ぶたにく だいず ひよこまめ しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう あおのり チーズ	にんじん	たまねぎ れんこん セロリ きゃべつ	こむぎこ じゃがいも でんぷん	マーガリン バター サラダあぶら	648 26.1 28.8 1.7
22	木	○	チキンライス	パリパリサラダ コンソメスープ クリスマスチョコチーズタルト ★クリスマスこんだてです	とりにく たまご	ぎゅうにゅう クリームチーズ ヨーグルト	にんじん 成田産こまつな パセリ	たまねぎ コーン キャベツ れんこん セロリ	こめ おおむぎ きびざとう しゅうまいのかわ ふ グラニューとう こむぎこ チョコ	バター ごまあぶら なたねあぶら なまクリーム	719 23.8 23.2 2.8

★献立は食材購入の都合により、変更となる場合があります。

学校給食摂取基準（基準）		月平均
熱量：	650kcal	648
たんぱく質：	24.0g(範囲21.1～32.5g)	24.9
脂質：	18.1g(範囲14.4～21.7g)	22.8
食塩相当量：	2.0g以下	2.2

冬休みの食生活について

もうすぐ冬休みが始まります。クリスマスやお正月などの行事もあって、楽しみにしている人も多いことでしょう。ごちそうを食べる機会が多い一方で、外で体を動かす機会は少なくなりがちです。寒さに負けず、意識して体を動かすようにしましょう。