

令和4年

12月 よていこんだてひょう

公津の杜中学校学校給食共同調理場（小学校）

日	曜日	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき					栄養価		
			しゅしょく	ふくしょく	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		I値 - (kcal)	
					たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン		たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく質(g)	脂質(g)
1	木	○	むぎごはん	あじのアーモンドフライ わふうサラダ とん汁 かみかみ大豆	豚肉 大豆 あじ	牛乳 のり	こまつな にんじん	えのきたけ ごぼう 長ねぎ 大根	米 むぎ 砂糖 里芋	サラダ油	640 26.6 21.3 2.2	
2	金	○	セサミ トースト	たれつきにくだんご イタリアンサラダ はくさいのクリームに	鶏肉	牛乳 スキムミルク 生クリーム	にんじん	コーン キャベツ きゅうり 玉ねぎ 白菜 本しめじ	食パン 砂糖 小むぎ粉	バター 白ごま サラダ油	686 22.1 30.8 2.6	
5	月	○	ごはん	ハヤシライス プレーンオムレツ コーンサラダ	牛肉 たまご	牛乳 生クリーム	にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース コーン キャベツ きゅうり	米 砂糖 小むぎ粉	サラダ油 バター	676 23.3 23.5 2.2	
6	火	○	むぎごはん	さけのたつたあげ 五目きんぴら 小松菜のみそ汁 りんご	鮭 さつまあげ 豆腐 油あげ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが ごぼう だけのこ 干しいたけ れんこん りんご	米 むぎ 小むぎ粉 米粉 砂糖	サラダ油 ごま油	659 25.6 18.3 2.2	
7	水	○	ごはん	手作りハンバーグ グリーンサラダ やさいスープ	牛肉 豚肉 大豆 たまご	牛乳	トマト にんじん パセリ	玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり 干しいたけ 白菜	米 パン粉 砂糖 じゃがいも マカロニ	オリーブ油	640 27.3 20.5 1.8	
8	木	○	チャーめん	にらまんじゅう きゅうりともやしのナムル	豚肉 えび いか うすら卵	牛乳	にんじん	きゅうり もやし コーン しょうが にんにく 玉ねぎ だけのこ 白菜 きくらげ ニラ	チャーめん 砂糖 片栗粉	白ごま ごま油 サラダ油	610 24.3 32.0 2.4	
9	金	○	わかめごはん	赤うおの白しょうゆやき のりマヨあえ おじゃがもち汁 カルてつヨーグルト	豚肉 赤魚	牛乳 のり ヨーグルト わかめ	ほうれん草 にんじん こまつな	キャベツ れんこん ごぼう 大根 長ねぎ	米 おじゃがもち	白ごま マヨネーズ サラダ油	662 27.9 17.9 2.5	
12	月	○	ごはん	ししゃものピリからあげ ちくさあえ おでん みかん	油あげ いわしつみれ うすら卵 ちくわ さつまあげ	牛乳 こんぶ	ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし 大根 みかん	米 砂糖	サラダ油 白ごま ごま油	637 27.8 19.3 2.6	
13	火	○	ごはん	チキンカレー れんこんサラダ アップルパイ	鶏肉 ハム	牛乳 チーズ	にんじん トマト	にんにく しょうが 玉ねぎ れんこん きゅうり キャベツ りんご レモン汁	米 じゃがいも 小むぎ粉 砂糖 パイ生地	サラダ油 バター	685 21.9 20.6 2.3	
14	水	○	あまなっとう パン	スコッチエッグ ブロッコリーサラダ ヨーグルトあえ	たまご 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	ブロッコリー にんじん	桃缶 みかん缶 パイン缶	甘納豆パン マカロニ 砂糖	サラダ油	639 22.7 23.7 1.6	
15	木	○	むぎごはん	にくじゃが ゆずみそあえ ぎょうざピザ ペにマドンナ	豚肉 ハム サラミ	牛乳 チーズ	にんじん さやいんげん トマト ピーマン	玉ねぎ れんこん 白菜 紅マドンナ	米 むぎ じゃがいも 砂糖 ぎょうざの皮	サラダ油 白ごま	635 22.9 14.7 1.7	
16	金	○	ごはん	ポークしゅうまい ちゅうかあえ マーボーどうふ キウイフルーツ	かまぼこ 豆腐 豚肉	牛乳	にんじん にら	きゅうり もやし にんにく しょうが 干しいたけ だけのこ 長ねぎ キウイフルーツ	米 マロニー 砂糖 片栗粉	ごま油 白ごま サラダ油	649 25.5 19.5 2.1	
19	月	○	ごはん	さばのおろしソースがけ ごまあえ なめことわかめのみそ汁 りんご	さば 豆腐	牛乳 わかめ	ほうれん草 こまつな にんじん	大根 なめこ 長ねぎ りんご	米 米粉 砂糖	サラダ油 白ごま	610 24.3 18.0 2.5	
20	火	○	むぎごはん	すぶた わかめサラダ フルーツミックス	豚肉	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	しょうが だけのこ 玉ねぎ きゅうり キャベツ 桃缶 みかん缶 パイン缶	米 むぎ 片栗粉 砂糖	サラダ油 ごま油 白ごま	642 20.3 15.0 1.6	
★おたのしみきょうしょく			ターメリック ライス	もみの木ハンバーグ こまつなのガーリックソテー とりにくのトマトスープ セレクトケーキ(おまはは仔)	鶏肉 豚肉 ウインナー 大豆	ジョア	トマト こまつな にんじん パセリ	にんにく もやし コーン 玉ねぎ えだまめ	米 砂糖 金時豆	バター オリーブ油	641 19.8 16.2 2.1	
22	木	○	むぎごはん	いわしみぞれに かぼちゃのバターに のっぺい汁 みかん	いわし 鶏肉 豆腐	牛乳	かぼちゃ にんじん こまつな	干しいたけ 大根 ごぼう 長ねぎ みかん	米 むぎ 砂糖 里芋 片栗粉	バター	623 24.7 15.4 1.6	
給食回数 16 回					学校給食 摂取基準 (4年)		熱量: 650kcal たんぱく質: 24.0g(範囲21.1~32.5g) 脂質: 19.5g(範囲14.4~21.7g) 食塩相当量: 2.0g以下		月平均		648 25.2 19.7 2.3	
※材料入荷の都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。												

★ 12月22日は冬至です。

冬至は、1年の中で昼間が1番みじかく、夜が長い日です。この日をさかいに太陽の光が復活するとされ、日が長くなっていきます。冬至にカボチャを食べたり、ゆず湯に入るとかぜを引かないといわれています。

2022年も残り1ヶ月となりました。12月の給食は22日(木)が最終日です。

冬休中に体調をくずさないように、規則正しい食生活をこころがけましょう。1月の給食は11日(水)からスタートします。

