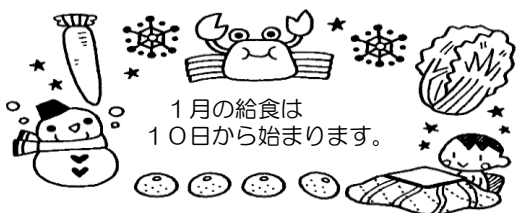


日	曜日	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき						
		しゅしょく	ふくしょく	体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと		エネルギーのもと		
				たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン		たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	
1	金		春巻き とり肉と野菜の中華スープ チンジャオロースー  ★かみかみ献立★ よくかんで食べよう	とり肉 ぶた肉			にんじん ピーマン	はくさい もやし ねぎ たけのこ 玉ねぎ キャベツ	でん粉 小麦粉 春雨 米粉	油 ごま油
4	月		ぶた肉のしょうが焼き風炒め とうふと玉ねぎのみそ汁 キャベツのたくあんあえ	ぶた肉 とうふ 油揚げ みそ かつお節			チンゲン菜 にんじん	玉ねぎ りんご しょうが ねぎ キャベツ はくさい きゅうり たくあん	砂糖	ごま油 ごま
5	火		ハンバーグトマトソースかけ コーンとかぼちゃのスープ オレンジ	とり肉 ぶた肉	牛乳 ｽｷﾙｸ		トマト かぼちゃ にんじん パセリ	玉ねぎ コーン オレンジ	砂糖 でん粉	油
6	水		赤魚のあまみそ焼き けんちん汁 干草和え アセロラミルクゼリー	赤魚 みそ とり肉 とうふ 油揚げ			にんじん ほうれん草	だいこん ごぼう ねぎ キャベツ もやし	砂糖 ゼリー	ごま ごま油
7	木		ぎょうざ 麻婆豆腐 もやしのナムル	とり肉 とうふ ぶた肉 大豆 みそ			にんじん にら こまつな	玉ねぎ しいたけ もやし キャベツ ねぎ	砂糖 でん粉 小麦粉 大豆粉 もち米粉	油 ごま油 ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ
8	金		ほきタルタルフライ 大根とじゃが芋のみそ汁 きゅうりのなんばんづけ ぶどうゼリー	ほき とうふ 油揚げ みそ			にんじん パセリ	玉ねぎ だいこん きゅうり	じゃがいも 砂糖 ゼリー パン粉 小麦粉 でん粉	マヨネーズ 油 ごま油 ごま
11	月		とり肉のおろしソース焼き 玉ねぎとかぶのみそ汁 五目きんぴら ★かみかみ献立★ よくかんで食べよう	とり肉 とうふ 油揚げ みそ 牛肉			にんじん いんげん かぶ葉	だいこん レモン汁 玉ねぎ かぶ ごぼう	砂糖	ごま 油
12	火	ソフト麺	じゃじゃ麺の具 じゃじゃ麺の野菜 肉団子と白菜のスープ	ぶた肉 とり肉 大豆 みそ	わかめ		にんじん ピーマン	玉ねぎ たけのこ しいたけ ねぎ きゅうり はくさい もやし	ソフト麺 砂糖 でん粉 パン粉	ごま油 ごま
13	水		鯖のしょうが煮 とり肉と根菜のけんちん汁 ほうれん草のおかかあえ	さば とり肉 とうふ かつお節			にんじん ほうれん草	だいこん ごぼう ねぎ しょうが もやし キャベツ	さといも 砂糖 でん粉	ごま ごま油
14	木		あつやきたまご ポークカレー 寒天サラダ (ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ) クリスマスケーキ 	卵 ぶた肉	ｽｷﾙｸ わかめ		にんじん ブロッコリー	玉ねぎ コーン	砂糖 じゃがいも でん粉 ケーキ	油 バター ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ
15	金		みそカツ すまし汁 小松菜のごまあえ みかんゼリー	ぶた肉 みそ とり肉 とうふ			こまつな にんじん	しいたけ ねぎ キャベツ もやし	小麦粉 パン粉 砂糖 でん粉 ゼリー	油 ごま
18	月		とり肉のから揚げ さつま汁 こまつなのいそかあえ	とり肉 ぶた肉 油揚げ みそ かつお節	のり		にんじん こまつな	ごぼう ねぎ もやし	でん粉 米粉 さつまいも	油
19	火	 午前保育のため給食はありません 								

★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。



1月の給食は
10日から始まります。

今月の地元産は…

【さつまいも】伊藤耕佑 (川上)
 【にんじん】伊藤耕佑 (川上)
 伊東泰則 (多良貝) 他
 【ぶた肉】12/1、12/4、12/18
 飯田裕一 (大栄十余三)
 12/4、12/18
 斎藤祐治 (前林)



★★★ 成田市学校栄養士会からのお知らせ ★★★

地場産物を活用した給食と、夏休み親子料理教室
 で作った料理のレシピを、動画で紹介しています。
 今後も動画を増やしていく予定です。
 QRコードより、ぜひご覧ください。(限定公開)

