



12月 よていこんだてひょう



令和5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 | 金 | ○ | 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 油あげ みそ | 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 白玉もち | バター | 640 24.1 16.9 315 |
| 4 | 月 | ○ | ごはん | とうふハンバーグわふうきのソース おかかあえ みぞれじる | とうふ とり肉 油あげ 生あげ | 牛乳 | こまつな にんじん 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 | 606 25.3 17.4 2.0 |
| 5 | 火 | ○ | 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 わかめ | ピーマン 赤パプリカ ブロッコリー にんじん | 玉ねぎ しめじ もやし ねぎ みかん | 米 さとう フォー | ごま油 油 アーモンド | 655 26.8 15.5 297 |
| 6 | 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 チーズ ヨーグルト | にんじん こまつな | みかん もも パイナップル ねぎ 玉ねぎ しいたけ | うどん さとう ゼリー | 油 | 663 26.0 20.9 2.3 |
| 7 | 木 | ○ | ごはん | とりにくのねぎソースかけ マカロニサラダ とうふとわかめのみそじる | とり肉 ハム とうふ みそ 油あげ | 牛乳 わかめ | にんじん | ねぎ きゅうり コーン えのきたけ | 米 さとう マカロニ でん粉 | 油 ごま油 マヨネーズ | 696 31.7 22.5 2.1 |
| 8 | 金 | ○ | はつがまい ごはん | こんにゃくサラダ ポークカレー オレンジ | 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 オレンジ グリーンピース | 米 油 じゃがいも | ドレッシング 油 | 657 21.7 17.0 2.1 |
| 11 | 月 | ○ | ごはん | たらのチリソースかけ きゅうりともやしのナムル ちゅうかふうコーンスープ カルシウムヨーグルト | たら とり肉 卵 | 牛乳 ヨーグルト | チンゲン菜 | 玉ねぎ きゅうり もやし コーン しいたけ ねぎ | 米 さとう でん粉 小麦粉 | 油 ごま油 ごま | 652 27.8 15.9 2.5 |
| 12 | 火 | ○ | ごはん | ごもくそぼろ キャベツのしおこんぶあえ にらぶたじる パックとうふ（しょうゆ） | 卵 とり肉 かつお節 ぶた肉 とうふ みそ | 牛乳 こんぶ | にんじん にら | ごぼう えだ豆 キャベツ きゅうり 玉ねぎ しいたけ | 米 さとう | 油 ごま油 ごま | 632 30.4 19.2 2.3 |
| 13 | 水 | ○ | ごはん | あげだしと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 えのきたけ 玉ねぎ | 米 さとう でん粉 じゃがいも | 油 ごま油 | 700 25.8 21.6 1.8 |
| 14 | 木 | ○ | ちゅうかめん | のりマヨサラダ みそラーメンスープ おからマフィン | かまぼこ みそ ぶた肉 なると チャーシュー 卵 おから きなこ | 牛乳 のり | ほうれん草 にんじん | キャベツ れんこん ねぎ もやし 玉ねぎ コーン | 小麦粉 はちみつ ちゅうかめん | マヨネーズ ごま 油 バター | 684 29.1 21.2 3.1 |
| 15 | 金 | ○ | きりこび 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 かじゅうグミ | とり肉 たら 油あげ みそ かまぼこ とうふ 卵 | 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 グミ さとう でん粉 | 油 ごま油 | 617 25.9 17.3 2.9 |
| 18 | 月 | ○ | なめし | いかのあげに ツナとわかめのごまあえ じゃがいものみそじる | いか ツナ 油あげ みそ とうふ | 牛乳 わかめ | にんじん ほうれん草 | もやし 玉ねぎ えのきたけ | 米 でん粉 さとう じゃがいも | 油 ごま | 630 24.0 17.2 2.9 |
| 19 | 火 | ○ | まるわりパン | ハンバーグデミグラスソース ツナサラダ コンソメスープ スライスチーズ オレンジ | とり肉 ぶた肉 ツナ ベーコン | 牛乳 チーズ | にんじん パセリ | しめじ きゅうり キャベツ はくさい コーン オレンジ | パン さとう | 油 ドレッシング | 695 30.0 30.8 3.4 |
| 20 | 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 |
| 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 | トマト ピーマン にんじん | 玉ねぎ コーン キャベツ | 米 ケーキ さとう マカロニ じゃがいも | 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。
★この献立表のおもな材料は食物アレルギーのための食品表記ではありません。
食物アレルギーのある方は必ず詳細献立表をご確認ください。

★今月の地元産★
【チンゲン菜・白菜】堀越一仁（大清水）
【小松菜・ほうれん草】堀越一仁（大清水）・木内忍（本城）
【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●
今回の給食費の口座振替（納付）日は、
1月4日です。（11月分給食費）
お早めに口座へご入金をお願いします。

★成田市学校栄養士会からのお知らせ★
地産産物を活用した給食の
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）



かぜをひかないようにね!

エース ビタミンACEで抵抗力をつけよう!
からだ 体をあたためよう!

きそくだ せいかつ いちばん しょうじ まえ てあら わす
規則正しい生活が一番! 食事の前の手洗いを忘れずに!

給食レシピ とり肉のトマトソース焼き

材料<4人分>
とりもも肉切り身(4等分) 200g
塩・こしょう 適量
おろしにんにく 小さじ1/2
玉ねぎ(スライス) 1/4
ピーマン(せん切り) 1個
トマト水煮 ケチャップ 大さじ1
赤ワイン 小さじ1と2/3
さとう 小さじ1/3
サラダ油 適量
水 40ml
ピザ用チーズ 20g

(作り方)
①とり肉に塩こしょうで下味をしておく。
②フライパンに油を熱し、にんにくを炒める。
③玉ねぎを入れて炒める。
④Aの調味料を入れて煮込む。
⑤ピーマンを入れる。
⑥アルミ皿に①を入れ、⑤のソースをかける。
⑦チーズをのせ、オーブンで250℃15～20分程度焼く。
※ご家庭のオーブンで調整してください。