



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	だいた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	こんにやくサラダ 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	たらちりソースかけ きゅうりともやしのナムル ちゅうかうコーンスープ 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
21	木	ジョア	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

かぜをひかないようにね!

エース ていじょうか
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
規則正しい生活が一番!

しょくじ まえ てあら わす
食事の手洗いを忘れずに!

給食レシビ

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。

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）

★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ビを、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）

●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）
お早めに口座へのご入金をお願いします。