



# 12月 よていこんだてひょう



令和5年

調理場のキャラクター「もりもりん」

※裏面のおしらせもお読みください

成田市立公津の杜小学校共同調理場

| 日  | ようび | 牛乳 | こんだてめい         |   | おもなざいりょう (注: 食物アレルギーが確認できるものではありません)     |                          |  |                    |                                   | エネルギー (kcal)  |                              |
|----|-----|----|----------------|---|--|--------------------------|--|--------------------|-----------------------------------|---|------------------------------|
|    |     |    | しゅしょく          | ふくしょく   | エネルギーのもと                                 |                          | 体をつくるもと  |                    | 体のちょうしをととのえるもと (ほかのたべものへんしんをたすける) |   | たんぱく(%)<br>脂質(%)<br>食塩相当量(g) |
|    |     |    |                |   | たんすいかぶつ<br>炭水化物                          | しじつ<br>脂質                | たんぱくしじつ<br>たんぱく質                               | むしじつ<br>無機質        | ビタミン                              |   |                              |
| 1  | 金   | ○  | ごはん            | かれいのさいきょうづけやき<br>なっとうのスタミナいため<br>のっぺいじる チュロス          | こめ さとう<br>さといも<br>でんぷん<br>チュロス           | ごまあぶら<br>あぶら             | かれい みそ<br>とりにく<br>ふたにく<br>なっとう                 | 牛乳                 | はねぎ<br>にんじん                       | しょうが にんにく<br>たまねぎ だいこん<br>ごぼう ながねぎ                          | 652<br>30.9<br>19.4<br>1.9   |
| 4  | 月   | ○  | ごはん            | ふたにくのポテトはさみやき<br>たくあんあえ<br>ピリからみそしる                   | こめ<br>じゃがいも<br>さとう<br>でんぷん               | ごまあぶら                    | ふたにく<br>とりにく<br>あつあげ みそ                        | 牛乳<br>わかめ          | ごまつな<br>にんじん                      | もやし だいこん<br>はくさい しめじ<br>ながねぎ にんにく<br>しょうが                   | 612<br>26.2<br>20.3<br>2.1   |
| 5  | 火   | ○  | セサミトースト        | ◆すてちやうやさいたちのアーリオオーリオ<br>ビーフシチュー<br>ペにまどんな             | パン さとう<br>じゃがいも<br>こむぎこ                  | バター<br>ごま<br>オリーブ<br>あぶら | ベーコン<br>ぎゅうにく                                  | 牛乳                 | アスパラガス<br>にんじん                    | キャベツ だいこん<br>にんにく たまねぎ<br>グリルベ-ス<br>ペにまどんな                  | 739<br>25.8<br>33.8<br>2.6   |
| 6  | 水   | ○  | むぎごはん          | にらのたまごやき やきにくサラダ<br>◆とりだしおろし! ぐだくさんわかめスープ<br>ヨーグルト    | こめ おおむぎ<br>さとう<br>でんぷん                   | あぶら<br>ごま<br>ごまあぶら       | たまご ハム<br>ふたにく<br>とりにく とうふ                     | 牛乳<br>わかめ<br>ヨーグルト | にら<br>にんじん                        | たまねぎ たけのこ<br>きくらげ しょうが<br>にんにく きゅうり<br>キャベツ コーン<br>ながねぎ     | 609<br>27.7<br>17.1<br>2.2   |
| 7  | 木   | ○  | パセリライス         | シュクメルリ かぶサラダ<br>ほうれんそうスープ<br>ミルメークコーヒー                | こめ さとう<br>さつまいも<br>こむぎこ<br>マカロニ<br>ミルメーク | オリーブ<br>バター              | とりにく ツナ<br>ベーコン たまご                            | 牛乳<br>チーズ          | パセリ<br>にんじん<br>ほうれんそう             | にんにく たまねぎ<br>レモン きゅうり<br>かぶ                                 | 701<br>29.9<br>22.6<br>2.9   |
| 8  | 金   | ○  | ごはん            | こうやどうふのそぼろ<br>ポンすあえ じゃがいものみそしる<br>◆にんじんむしパン           | こめ さとう<br>じゃがいも<br>こむぎこ                  | あぶら                      | こうやどうふ<br>とりにく だいす<br>かまぼこ<br>かつおぶし<br>ふたにく みそ | 牛乳                 | にんじん<br>はねぎ<br>ごまつな<br>チンゲンサイ     | しいたけ しょうが<br>はくさい もやし<br>たまねぎ                               | 678<br>30.6<br>16.5<br>2.6   |
| 11 | 月   | ○  | カレーミート<br>ドッグ  | マカロニサラダ<br>ポトフ<br>りんご                                 | パン こむぎこ<br>マカロニ<br>さとう<br>じゃがいも          | あぶら                      | ふたにく ハム<br>とりにく                                | 牛乳<br>チーズ          | にんじん<br>パプリカ                      | たまねぎ しょうが<br>きゅうり キャベツ<br>セロリ りんご                           | 628<br>28.5<br>20.3<br>2.7   |
| 12 | 火   | ○  | ごはん<br>(ふさおとめ) | さわらのしおこうじづけやき<br>◆ほうれんそうのわふうサラダ<br>ふたすきやき みかん         | こめ さとう                                   | あぶら                      | さわら<br>ふたにく<br>とうふ                             | 牛乳<br>のり           | ほうれんそう<br>にんじん<br>さやいんげん          | えのきたけ ながねぎ<br>はくさい みかん                                      | 679<br>32.0<br>19.7<br>2.0   |
| 13 | 水   | ○  | ごはん<br>(ふさこがね) | ポークカツレツ<br>こまつなごまあえ<br>うちまめじる いちごプリン                  | こめ さとう<br>さといも<br>パンこ<br>でんぷん<br>プリン     | あぶら<br>オリーブ<br>ごま        | ふたにく<br>ツナ だいす<br>あぶらあげ みそ                     | 牛乳                 | トマト<br>ごまつな<br>にんじん               | たまねぎ にんにく<br>きゅうり だいこん<br>はくさい ながねぎ                         | 657<br>25.3<br>20.1<br>2.4   |
| 14 | 木   | ○  | ごはん<br>(つぶすけ)  | さばのみそに<br>のりしおあえ<br>かきたまじる ◆パンみみラスク                   | こめ さとう<br>でんぷん<br>パン                     | ごまあぶら<br>バター             | さば みそ<br>とりにく たまご<br>なると                       | 牛乳<br>のり           | にんじん<br>ほうれんそう                    | しょうが キャベツ<br>もやし えだまめ<br>だいこん えのきたけ<br>ながねぎ                 | 731<br>26.9<br>28.6<br>2.4   |
| 15 | 金   | ○  | ソフトめん          | ちゃんぽんスープ<br>◆ながねぎのはっぱチヂミ<br>だいがくいも                    | ソフトめん<br>こむぎこ<br>でんぷん<br>さつまいも<br>さとう    | ごまあぶら<br>あぶら<br>ごま       | ちくわ ふたにく<br>いか さつまあげ<br>みそ とうにゅう               | 牛乳                 | にんじん<br>ごまつな                      | たまねぎ ながねぎ<br>しょうが にんにく<br>もやし はくさい<br>しめじ コーン               | 663<br>27.4<br>17.1<br>2.2   |
| 18 | 月   | ○  | ごはん            | さんまのホイルかばやき<br>いそかあえ ゆきみなめこじる<br>ゆきのポンデドーナツ           | こめ さとう<br>でんぷん<br>ドーナツ                   | あぶら                      | さんま<br>とうふ みそ                                  | 牛乳<br>のり           | ほうれんそう<br>にんじん<br>ごまつな            | もやし なめこ<br>だいこん ながねぎ  | 726<br>21.6<br>30.7<br>2.3   |
| 19 | 火   | ○  | こぎつねごはん        | ささみのレモンじょうゆがけ<br>ひじきサラダ とんじる<br>クリームだいふく              | こめ さとう<br>でんぷん<br>さといも<br>もち             | ごま あぶら                   | とりにく<br>あぶらあげ ハム<br>ふたにく とうふ<br>みそ             | 牛乳<br>ひじき          | にんじん                              | しょうが しいたけ<br>レモン キャベツ<br>コーン だいこん<br>ごぼう ながねぎ               | 702<br>33.2<br>21.5<br>2.7   |
| 20 | 水   | ○  | ごはん            | さけのちゃんちゃんやき<br>れんこんのサラダ せんべいじる<br>とうじかほちゃ             | こめ さとう<br>こむぎこ<br>あすき                    | バター<br>ごま<br>あぶら         | さけ みそ<br>とりにく                                  | 牛乳                 | ピーマン<br>ごまつな<br>にんじん<br>かほちゃ      | たまねぎ キャベツ<br>しょうが にんにく<br>れんこん もやし<br>ごぼう まいたけ<br>だいこん ながねぎ | 673<br>27.6<br>16.2<br>2.4   |
| 21 | 木   | ○  | ハムピラフ          | ハンバーグオニオンソースがけ<br>ブロッコリーサラダ<br>トマトスープ<br>セレクトクリスマスケーキ | こめ さとう<br>でんぷん<br>ケーキ                    | オリーブ<br>ごまあぶら<br>あぶら     | ハム かまぼこ<br>ふたにく<br>とりにく                        | 牛乳                 | にんじん<br>ブロッコリー<br>トマト             | たまねぎ エリンギ<br>コーン グリルベ-ス<br>にんにく<br>カリフラワー しめじ<br>はくさい       | 685<br>26.4<br>21.0<br>2.6   |

公津の杜小学校で募集した「むだなくたべようレシピ」から6品を献立に取り入れています。(給食用にアレンジしています。)SDGsや食品ロス削減について、考える機会になればと思います。

- ◆ 5日(火) いつもは捨てちゃう野菜たちのアーリオオーリオ
- ◆ 6日(水) 鶏だし香る! ぐだくさんわかめスープ
- ◆ 8日(金) にんじん蒸しパン
- ◆ 12日(火) ほうれん草の和風サラダ
- ◆ 14日(木) パンみみラスク
- ◆ 15日(金) 長ねぎの葉っぱチヂミ



### ●● 年末特別企画 ●● 千葉のお米を味わおう!!

慌ただしい年末だからこそ、給食の時間には食事をゆっくりと味わってほしいと考え、「いつもどちがうお米を味わう献立」を用意しました。今年は千葉県産のお米を3品種、食べくらべましょう。

12日(火)・13日(水)・14日(木)に実施予定です。お楽しみに!

| 学校給食摂取基準(8~9歳) |                     | 12月平均 |
|----------------|---------------------|-------|
| 熱量             | 650kcal             | 676   |
| たんぱく質          | 26.8g(範囲21.1~32.5g) | 28.0  |
| 脂質             | 18.1g(範囲14.4~21.7g) | 21.7  |
| 食塩相当量          | 2.0g以下              | 2.4   |

- ★食材購入等の都合により、献立を変更することがあります。
- ★お米は成田産こしひかり(1等米)を使用しています。
- ★次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)