

令和6年



12月

よていこんだてひょう



大栄分所（前期課程）

| 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                     |                       | たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>食塩相当量(g) | 1人分 - (kcal) |
|                                                           |    |     |                         |                                                                                                                                                             | たんぱく質                                          | むきしつ<br>無機質           | ビタミン                          |                                         | たんすいかぶつ<br>炭水化物              | ししつ<br>脂質             |                               |              |
|                                                           |    |     |                         |                                                                                                                                                             |                                                |                       |                               |                                         |                              |                       |                               |              |
| 2                                                         | 月  | ○   | ごはん                     | 春巻き<br>春雨スープ<br>マーボーもやし<br><div>★かみかみ献立★<br/>よくかんで食べよう</div>               | なると ふた肉<br>みそ                                  | 牛乳 わかめ                | にんじん<br>ピーマン                  | はくさい もやし<br>たけのこ ねぎ<br>玉ねぎ キャベツ<br>しいたけ | 米 小麦粉<br>でん粉 春雨<br>砂糖 米粉     | 油 ごま油                 | 611<br>20.4<br>19.1<br>2.1    |              |
| 3                                                         | 火  | ○   | 丸パン<br>(よこわり)           | ハンバーグトマトソースがけ<br>コーンとかぼちゃのスープ<br>オレンジ                                                                                                                       | とり肉 ふた肉                                        | 牛乳 スキム<br>ミルク         | トマト<br>かぼちゃ<br>にんじん<br>パセリ    | 玉ねぎ コーン<br>オレンジ                         | パン 砂糖<br>でん粉                 | 油                     | 675<br>26.6<br>22.9<br>2.6    |              |
| 4                                                         | 水  | ○   | ごはん                     | さばの生姜煮<br>けんちん汁<br>五目きんぴら<br>カットパイン                                                                                                                         | さば とり肉<br>とうふ ふた肉                              | 牛乳                    | にんじん<br>いんげん                  | だいこん ごぼう<br>パイン ねぎ<br>しょうが              | 米 砂糖<br>でん粉                  | ごま油 ごま<br>油           | 644<br>25.1<br>20.5<br>2.3    |              |
| 5                                                         | 木  | ○   | ごはん                     | ガイヤーン（タイ風焼きとり）<br>フォーのスープ<br>グリーンサラダ（ドレッシング）                                                                                                                | とり肉                                            | 牛乳                    | コリアンダー<br>にんじん<br>ブロッコリー      | ねぎ はくさい<br>キャベツ もやし                     | 米 砂糖<br>フォー                  | ごま ごま油<br>ドレッシング      | 600<br>24.1<br>19.9<br>1.5    |              |
| ▼ 12月8日は有機農業の日 ▼                                          |    |     |                         |                                                                                                                                                             | 12月8日は有機農業の日です。成田市でもオーガニック野菜を作っています。           |                       |                               |                                         |                              |                       |                               |              |
| 6                                                         | 金  | ○   | ごはん                     | かきあげおろしつゆがけ<br>玉ねぎとかぶのみそ汁<br>ちくさ和え<br><div>★かみかみ献立★<br/>よくかんで食べよう</div>  | とうふ 油揚げ<br>みそ                                  | 牛乳                    | にんじん<br>かぶ菜<br>ほうれんそう<br>みつば  | だいこん レモン汁<br>玉ねぎ かぶ<br>キャベツ もやし         | 米 さつまいも<br>小麦粉 でん粉<br>砂糖     | 油 ごま<br>ごま油           | 600<br>18.5<br>18.6<br>1.9    |              |
| 9                                                         | 月  | ○   | わかめごはん                  | 赤魚のあまみそ焼き<br>のっぺい汁<br>ブロッコリーのかつおぶし和え<br>レモンカスターダルト                                                                                                          | 赤魚 みそ<br>とうふ 油揚げ<br>かつお節 とり肉                   | 牛乳<br>わかめ             | にんじん<br>ブロッコリー                | だいこん ねぎ<br>しいたけ キャベツ                    | 米 でん粉<br>砂糖 タルト              | ごま油                   | 637<br>27.5<br>17.2<br>2.6    |              |
| 10                                                        | 火  | ○   | パンダパン                   | 手作りチキンカツ（リース）<br>ペンネトマトクリームソース<br>フルーツポンチ                                                                                                                   | ベーコン とり肉                                       | 牛乳 スキム<br>ミルク<br>粉チーズ | にんじん<br>パセリ トマト               | 玉ねぎ キャベツ<br>パイン レモン汁<br>もも              | ペンネ 小麦粉<br>パン粉 ゼリー<br>砂糖 パン  | 生クリーム<br>オリーブオイル<br>油 | 659<br>24.1<br>25.2<br>1.2    |              |
| 11                                                        | 水  | ○   | 麦ごはん                    | トマトオムレツ<br>ポークカレー<br>寒天サラダ（ドレッシング）                                                                                                                          | 卵 とり肉<br>ふた肉                                   | 牛乳 スキム<br>ミルク<br>わかめ  | にんじん<br>ブロッコリー<br>トマト         | 玉ねぎ コーン                                 | 米 麦 でん粉<br>じゃがいも             | 油<br>ドレッシング           | 640<br>21.4<br>19.2<br>2.3    |              |
| ★ 地産地消献立 ★                                                |    |     |                         |                                                                                                                                                             | 千葉県産や成田市産の食材を多く使用した献立です。地元でとれるおいしい食材を味わってください。 |                       |                               |                                         |                              |                       |                               |              |
| 12                                                        | 木  | ○   | 伊能歌舞伎米                  | さんまのねぎソースがけ<br>大栄みそ汁<br>和風サラダ                                                                                                                               | さんま ふた肉<br>油揚げ<br>みそ                           | 牛乳<br>のり              | にんじん<br>ほうれんそう                | ねぎ 玉ねぎ<br>えのきだけ                         | 米 でん粉<br>さつまいも<br>砂糖         | 油 ごま油                 | 646<br>25.6<br>22.2<br>1.7    |              |
| 13                                                        | 金  | ○   | ごはん                     | ぎょうざ<br>中華丼の具<br>もやしのナムル<br>ソファール元気ヨーグルト                                                                                                                    | とり肉 ふた肉<br>なると 大豆粉<br>いか えび                    | 牛乳<br>ヨーグルト           | にんじん<br>チンゲン菜<br>こまつな<br>にら   | はくさい 玉ねぎ<br>きくらげ もやし<br>キャベツ            | 米 でん粉<br>小麦粉 砂糖<br>もち米粉      | ごま油<br>ドレッシング<br>油    | 628<br>30.5<br>14.6<br>2.2    |              |
| 16                                                        | 月  | ○   | ごはん<br>(バエリア風<br>まぜごはん) | パエリア風の具<br>トマトスープ<br>コールスローサラダ<br><div>ごはんとはぜて<br/>たべてみてください</div>                                                                                          | とり肉 えび いか<br>ツナ ベーコン                           | 牛乳                    | にんじん<br>いんげん<br>トマト<br>ブロッコリー | 玉ねぎ マッシュルーム<br>キャベツ セロリ<br>コーン          | 米 砂糖                         | バター 油<br>ドレッシング       | 604<br>24.4<br>19.1<br>2.2    |              |
| 17                                                        | 火  | ○   | コッペパン                   | コーンフレークチキン<br>クリームシチュー<br>ブロッコリーとカリフラワーのサラダ<br>（マヨネーズ）                                                                                                      | とり肉 ベーコン                                       | 牛乳 スキム<br>ミルク         | にんじん<br>パセリ<br>ブロッコリー         | 玉ねぎ マッシュルーム<br>しめじ カリフラワー               | パン<br>コーンフレーク<br>砂糖<br>じゃがいも | マヨネーズ 油               | 679<br>29.5<br>29.3<br>2.6    |              |
| 18                                                        | 水  | ○   | ごはん                     | ほきのから揚げ<br>みぞれ汁<br>ひじきのいため煮                                                                                                                                 | とり肉 とうふ<br>高野豆腐 油揚げ<br>大豆 ほき                   | 牛乳 ひじき                | にんじん                          | だいこん ねぎ                                 | 米 でん粉<br>砂糖                  | 油                     | 638<br>26.7<br>20.5<br>2.5    |              |
| 19                                                        | 木  | ○   | ごはん                     | さけのチャンチャン焼き<br>かぼちゃもち汁<br>きゅうりのなんばんづけ<br>みかんゼリー                                                                                                             | さけ とり肉<br>油揚げ みそ                               | 牛乳                    | にんじん<br>かぶ菜                   | だいこん かぶ<br>ごぼう きゅうり<br>玉ねぎ ねぎ           | 米 かぼちゃもち<br>砂糖 ゼリー           | ごま油 ごま                | 615<br>24.5<br>12.6<br>2.2    |              |
| 20                                                        | 金  | ジョア | キャロット<br>ピラフ            | とり肉の照り焼き<br>コンソメスープ<br>こんにゃくサラダ（ドレッシング）<br>クリスマスケーキ                                                                                                         | とり肉<br>ウインナー                                   | ジョア わかめ               | にんじん<br>赤ピーマン<br>パセリ          | キャベツ 玉ねぎ<br>コーン きゅうり                    | 米 砂糖<br>じゃがいも<br>ケーキ         | 油<br>ドレッシング           | 673<br>23.7<br>19.8<br>2.4    |              |
| ★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。                              |    |     |                         |                                                                                                                                                             |                                                |                       |                               |                                         | 学校給食摂取基準（基準）                 |                       | 月平均                           |              |
| <div>11月分の給食費振替日は、1月6日（月）です。<br/>お早目に口座への入金をお願いします。</div> |    |     |                         |                                                                                                                                                             |                                                |                       |                               |                                         | 熱量： 650kcal                  |                       | 636                           |              |
|                                                           |    |     |                         |                                                                                                                                                             |                                                |                       |                               |                                         | たんぱく質： 26.8g(範囲21.1～32.5g)   |                       | 24.8                          |              |
|                                                           |    |     |                         |                                                                                                                                                             |                                                |                       |                               |                                         | 脂質： 18.1g(範囲14.4～21.7g)      |                       | 20.0                          |              |
|                                                           |    |     |                         |                                                                                                                                                             |                                                |                       |                               |                                         | 食塩相当量： 2.0g以下                |                       | 2.2                           |              |

今月の地元産は…

【さつまいも】高木友哉（桜田）  
【にんじん】伊藤耕佑（川上）  
伊東泰則（多良貝）、他一名  
12/4、5、11 金森史明（古岡産）

【かぶ】荻野宏彰（古岡）  
【ぶた肉】12/2、12  
飯田裕一（大栄十余三）

