



12月 よていこんだてひょう



令和6年

調理場のキャラクター「もりもりん」

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)	たんぱく(g)	脂質(g)	食塩相当量 (g)		
			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 (ほかのたべもののへんしんをたすける)							
					たんすいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱくじつ たんぱく質	むきしじつ 無機質	ビタミン							
2	月	○	ちば	ごはん 〔つぶすけ〕	かれいのてりやき ひじきサラダ しおにくじゃが ミニチュロス（2こ）	こめ さとう じゃがいも チュロス	あぶら ごまあぶら	カレイ ぶたにく たまご	牛乳 ひじき	にんじん はねぎ	キャベツ にんにく	コーン たまねぎ	691	26.6	22.8	1.8
3	火	○	お	ロールパン (いちごジャム)	かぼちゃグラタン シーフードサラダ トマトとじゃがいものスープ	パン こむぎこ パンこ さとう じゃがいも ジャム	あぶら バター	とりにく いか えび ツナ ぶたにく	牛乳 チーズ	かぼちゃ トマト にんじん	たまねぎ レタス	きゅうり	655	28.7	22.3	2.6
4	水	○	こめを	ごはん にじの 〔きらめき〕	さばのゆずみそに とうふサラダ さわにわん ヨーグルト	こめ もちむぎ さとう	ごま ごまあぶら	さば とうふ ぶたにく みそ	牛乳 ヨーグルト	ほうれんそう にんじん みずな	キャベツ えのきたけ ながねぎ	だいこん	686	26.6	24.7	2.4
5	木	○	あじわ	ごはん たこまい	とりにくとキャベツのガリバタいため こまつなのおかかあえ あつあげのとりみじる りんごのタルト	こめ さとう でんぶん こめこ	バター ごまあぶら	とりにく かまぼこ かつおぶし あつあげ ぶたにく とうにゅう	牛乳	ピーマン こまつな にんじん	キャベツ はくさい たまねぎ	にんにく だいこん りんご	673	26.4	20.5	2.1
6	金	○	おう	ごはん いのう 〔かぶきまい〕	ほきのゴまいそベフライ ぶたにくとたまごのソテー あかだしみそしる ゆずゼリー	こめ でんぶん さとう ばんこ こむぎこ さといも ゆずゼリー	あぶら ごま	ほき ぶたにく たまご とうふ みそ あぶらあげ	牛乳 わかめ あおさ	チンゲンサイ にんじん	しめじ きくらげ ながねぎ		682	26.1	22.7	2.4
9	月	○		☆かんこくふう まぜごはん	イカチヂミ きゅうりともやしのナムル ベーコンとやさいのスープ みかん	こめ さとう じゃがいも こむぎこ こめこ	ごまあぶら ごま てんかす	牛ももひき肉 ベーコン いか	のり 牛乳	にんじん ほうれんそう にら	きゅうり もやし コーン キャベツ たまねぎ セロリ みかん		645	21.5	22.6	2.6
10	火	○		ごはん	あじのタンドリーやき ほうれんそうのソテー ☆かんたんたまごスープ いちごクリームだいふく	こめ さとう もちこ	バター	あじ とうふ ベーコン ウインナー たまご とうにゅう	牛乳 ヨーグルト わかめ	ほうれんそう にんじん	しょうが しいたけ ながねぎ	にんにく はくさい	660	27.8	23.5	1.9
11	水	○		ソフトめん	キャベツサラダ ちゃんぽんスープ ☆ポテマヨコーンピザ	ソフトめん さとう こむぎこ じゃがいも	あぶら オリーブ オイル	ぶたにく とうにゅう みそ なた ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり しょうが にんにく もやし はくさい しめじ コーン たまねぎ		645	28.8	18.5	2.9
12	木	○		ごはん なりたの おいしいもの	さけとチーズのつつみあげ じゃがいものきんぴら こまつなのみそしる	こめ こむぎこ じゃがいも さとう	あぶら ごま	さけ とうふ みそ	牛乳 スライス チーズ	にんじん さやいんげん こまつな	千切りごぼう だいこん しめじ たまねぎ		686	28.8	19.5	2.1
13	金	○		ごはん	☆とりそぼろ☆いりたまご れんこんのサラダ とうふとかにかまのスープ べにまどんな	こめ さとう でんぶん	あぶら ごま ごまあぶら	だいず とりにく たまご とうふ かにかまぼこ	牛乳 ひじき	こまつな にんじん はねぎ	ごぼう だいこん しょうが れんこん もやし キャベツ えのきたけ べにまどんな		645	27.3	19.4	2.1
16	月	○		ごはん	チンジャオロース かぶとハムのあっさりサラダ ビーフンスープ りんご	こめ さとう でんぶん ビーフン	あぶら ごまあぶら オリーブ オイル	ハム ぎゅうにく とりにく えび	牛乳	ピーマン にんじん	ただけのたまねぎ しょうが きゅうり かぶ レモン しいたけ ながねぎ はくさい りんご		625	25.5	17.7	2.3
17	火	○		こくとうパン	スパニッシュオムレツ フレンチサラダ クリームスープ	パン こむぎこ じゃがいも さとう さつまいも	あぶら	たまご ベーコン とりにく	牛乳 スキム ミルク	にんじん パセリ チンゲンサイ	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり		698	27.5	26.1	2.8
18	水	○		むぎごはん	とりにくのからあげ（レモンソース） キャベツのマヨネーズあえ だいこんのみそしる おっぺしいも	こめ おおむぎ でんぶん さとう さといも	あぶら	とりにく ぶたにく あつあげ みそ	牛乳	にんじん こまつな	にんにく しょうが レモン キャベツ コーン だいこん たまねぎ		679	30.2	20.9	2.4
19	木	○		ごはん	さわらのさいきょうづけやき いそかあえ けんちんじる かぼちゃのいとこに	こめ さとう さといも	あぶら	さわら みそ とりにく とうふ あすき	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん こまつな かぼちゃ	もやし ごぼう だいこん		672	30.1	16.9	2.5
20	金	○		クリスマス ピラフ	ハンバーグデミソース にんじんサラダ ABCスープ クリスマスケーキ(セレクト)	こめ さとう マカロニ こむぎこ ケーキ	あぶら	ベーコン ツナ ウインナー たまご	牛乳	ピーマン ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きゅうり セロリ キャベツ		655	22.6	23.9	2.8

夏休みの課題として募集した「お手軽！元気になる朝ごはんレシピ」から、6品を献立に取り入れています。（給食用にアレンジさせていただいております。）たくさんのご応募、ありがとうございました。
配付したレシピ集もぜひご覧ください！

【なりたのおいしいもの】

成田市制施行70周年を記念し、「なりたのおいしいもの」をお出ししています。今月は、伊能歌舞伎米・れんこんを使用する予定です。また12月8日の「成田市有機農業の日」にちなみ、有機栽培の小松菜・里芋を使用する予定です。

○● 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、今年も「いつもとちがうお米を味わう献立」を用意しました。第1週目に実施予定です。お楽しみに！

- ★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6日です。（11月分給食費）

学校給食摂取基準（8～9歳）

熱量：650kcal	665
たんぱく質：26.8g(範囲21.1～32.5g)	26.9
脂質：18.1g(範囲14.4～21.7g)	21.4
食塩相当量：2.0g以下	2.4

12月平均