

令和6年



12月

よていこんだてひょう



成田市美郷台小共同調理場（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		1杯分 (kcal)	
					たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン		たんぱく質 炭水化物	しゅつ 脂質	たんぱく質(g)	
							脂質(g)	食塩相当量(g)				
2	月	○	ごはん	ほきいそべフライ えびだんごのすましじる みさとのラベ (サラダ) こぶくろソース	ほき えび とうふ	ぎゅうにゅう たら	にんじん こまつな	だいこん ながねぎ キャベツ コーン たまねぎ	こめ でんぶん はちみつ	なたねあぶら サラダあぶら	640 233 160 23	
3	火	○	ハニーレモン ミニトースト	やさしいスープ ツナとやさしいごまあえ かりかりカレーおめかさん	とりにく ツナ ひよこめ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	レモン たまねぎ キャベツ セロリ もやし	しよくパン はちみつ グラニューとう マカロニ きびざとう でんぶん	バター こま なたねあぶら	555 190 242 2.5	
4	水	○	ちゅうかおこわ	シルバーのしおこうじやき ちゅうかサラダ スイートポテト	ふたにく ハム シルバー	ぎゅうにゅう	にんじん	だけのこ ししいたけ きゅうり もやし	こめ もちこめ しおこうじ マカロニ さとう きつまいも グラニューとう	ごまあぶら サラダあぶら バター	677 241 179 1.4	
5	木	○	ごはん	ハートブレイクオムレツ みさとオリジナルカレー こんにやくサラダ オレンジ	たまご ふたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ セロリ きゅうり キャベツ オレンジ	こめ こむぎこ	サラダあぶら バター	697 230 224 2.8	
★6日は成田有機給食の日 (成田市でつくられたゆきやさいのだいこんとこまつなをつかって作られたのめくみじるをつくりまします。)												
6	金	○	ごはん	ミートローフ さといもあおりのあげ なりのめくみじる ぎょうざとそぼろ (かんぱちそぼろ)	ふたにく とりにく たまご とりにゅう とうふ みそ にばし かんぱち	ぎゅうにゅう あおりの	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ キャベツ コーン だいこん こぼろ しょうが	こめ パン きびざとう こめこ でんぶん さつまいも	なたねあぶら サラダあぶら こま	679 297 214 2.8	
9	月	○	ごはん	ししゃものなんばんづけ スタミナなっとうあえ きんにくのもとをつくるにくだんご スープ かじゅうグミ	ししゃも なっとう かつおぶし ふたにく	ぎゅうにゅう きざみのり	にんじん にら チンゲンサイ	ながねぎ キャベツ もやし しょうが だけのこ	こめ きびざとう こめこ はるさめ グミ	なたねあぶら	652 236 164 2.2	
10	火	○	アーモンド トースト	ブラウンシチュー なりのたのバリパレンこんチップス オレンジ	とうにゅう ふたにく	ぎゅうにゅう あおりの	にんじん トマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム セロリ れんこん オレンジ	パン さとう こむぎこ	バター アーモンド なまクリーム サラダあぶら なたねあぶら	601 223 298 1.9	
11	水	○	ごはん	にらまんじゅう マーボーとうふ スウィーティー (グレープフルーツと ぶんだんからできたフルーツです。)	ふたにく ほたて とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	しいたけ たまねぎ しょうが にんにく だけのこ ながねぎ スウィーティー	こめ でんぶん しゅうまいのかわ きびざとう	ごまあぶら サラダあぶら	672 283 213 1.3	
12	木	○	まる/パンスライス	チキンのトマトソースがけ ブロッコリーとコーンのサラダ きんにくのもとをつくるシチュー スライスチーズ	とりにく たまご	ぎゅうにゅう スライスチーズ	にんじん トマト パセリ ブロッコリー	たまねぎ にんにく コーン マッシュルーム ながねぎ	パン さとう でんぶん じゃがいも こむぎこ	オリーブオイル サラダあぶら バター	644 336 267 2.9	
13	金	○	むぎごはん	ふたどんのぐ かつおぶしサラダ てつくりミニアップルパイ	ふたにく かつおぶし おさかなソーセージ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり りんご レモン	こめ むぎ きびざとう さとう バイきじ グラニューとう	サラダあぶら バター	706 235 223 1.4	
16	月	○	むぎごはん	やきにくどんのぐ しおこんぶあえ クリスマスがまちどおしいクッキー	ふたにく たまご	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ もやし りんご キャベツ きゅうり	こめ おおむぎ きびざとう こむぎ グラニューとう チョコチップ	ごま サラダあぶら バター	664 219 184 1.4	
17	火	○	やきそば	みさとチキンナゲットハニーマスター ドソース ヨーグルトあえ	ふたにく かつおぶし とりにく たまご	ぎゅうにゅう あおりの マスカルポーネ ヨーグルト	にんじん ピーマン	しょうが もやし キャベツ にんにく もも みかん バイン	やきそば きびざとう ナタデココ こむぎ はちみつ さとう パン エックフリーマヨ ネーズ	サラダあぶら なたねあぶら	588 264 260 2.5	
18	水	○	たかなチャーハン	ほたていりにくしゅうまい ちゅうかサラダ チンゲンサイスープ	ベーコン ふたにく ほたて ハム	ぎゅうにゅう	たかなづけ にんじん チンゲンサイ	にんにく ししいたけ たまねぎ しょうが きゅうり もやし	こめ でんぶん しゅうまいのかわ マカロニ さとう	ごまあぶら ごま サラダあぶら	637 241 179 3.1	
19	木	○	ツイストパン	エビコリーグラタン じゃがいものハニーサラダ はくさいとわかめスープ はなみかん	えび ふたにく	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ きゅうり えのきだけ はくさい ながねぎ しょうが みかん	パン こむぎ パン じゃがいも はちみつ	サラダあぶら バター なたねあぶら ごまあぶら	629 251 253 2.9	
20	金	にゅう さん いん りょう	チキンライス	タンドリーチキン ブロッコリーとコーンのサラダ ジュリエンスープ ちいさいチュロス	とりにく	にゅうさん いんりょう ヨーグルト	にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ コーン にんにく しょうが レモン キャベツ セロリ	こめ むぎ さとう こなざとう チュロス	バター サラダあぶら なたねあぶら	709 268 150 3.0	

★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。

○学校配送は12日のパン19日のパンです。

★11月分の給食費の口座振替日（納付日）は1月6日です。

学校給食摂取基準（基準）

熱量：650kcal

たんぱく質：24.0g（範囲21.1～32.5g）

脂質：18.1g（範囲14.4～21.7g）

食塩相当量：2.0g以下

月平均

650

25.0

21.4

2.3

冬休みの食生活～10のポイント

た（食） べすきに気を
つけよう

の（飲） み物は甘くない
ものを選ぼう

し っかり手を洗って
から食事をしよう

い ち（1）日3食、
規則正しく食べよう

ふ ゆ（冬）が旬の
食べ物をとろう

ゆ っくりよくかんで
食べよう

や さい（野菜）を
たっぷり食べよう

す ずんで、おうちの
人のお手伝い
をしよう

み んなで食卓を囲む
機会をつくろう

を（お） やつは時間と量
を決めてとろう

—以上のことを心がけて、
楽しい冬休みを
お過ごしください。



★美郷台小のクリスマスこんだては、
チキンライスでおいわいします。

1月の給食は
8日からです。
おたのしみに

