



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		I補 [*] - (kcal)	
					たんぱく質 ^し	むきしつ 無機質	ビタミン		たんすいかぶつ 炭水化物	ししつ 脂質		
							食塩相当量(g)					
8	木	○	ごはん	ぶりのてりやき なの花サラダ しらたまじる だいたいババロア	ぶり とりにく	牛乳	ほうれんそう なののはな にんじん こまつな	れんこん だいこん しいたけ ながねぎ	こめ さとう しらたまもち ババロア	マヨネーズ (卵不使用)	690 27.6 23.1 2.1	
9	金	○	ごはん	とりにくのゆずこしょうやき じゃがいものハニーマスタードサラダ とんじる	とりにく ハム ぶたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん	きゅうり キャベツ だいこん ごぼう ながねぎ	こめ じゃがいも はちみつ	あぶら	607 33.8 14.5 2.5	
13	火	○	ごはん	ビビンバ(にく・やさい) ぎょうざスープ とうにゅうパンナコッタ (はちみつレモンあじ)	ぶたにく とりにく みそ だいす	牛乳	ほうれんそう にんじん こまつな	もやし だいこん しいたけ ながねぎ キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	こめ さとう こむぎこ でんぶん とうにゅうパンナコッタ	ごまあぶら ごま	624 25.5 16.9 2.1	
14	水	○	むぎごはん	いかバーグ やさいサラダ チキンカレー	とりにく いか たら	牛乳	にんじん ブロッコリー こまつな	たまねぎ にんにく りんご コーン	こめ むぎ じゃがいも でんぶん あまざけ	あぶら	656 24.5 17.1 2.2	
15	木	○	テーブル ロールパン	ほうれんそうグラタン やさいスープ にんじんのマリネ かぼちゃプリン	とりにく ツナ	牛乳 チーズ こなミルク	にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ セロリ レモン	パン マカロニ じゃがいも こむぎこ さとう プリン	あぶら バター	603 21.7 21.0 2.4	
16	金	○	ごはん	チーズいりハンバーグ ジャーマンポテト はくさいのみそしる	とりにく ぶたにく だいす ベーコン あぶらあげ みそ	牛乳	パセリ にんじん	たまねぎ はくさい えのきだけ だいこん	こめ じゃがいも パンこ	オリーブオイル	661 25.0 23.3 2.6	
19	月	○	ごはん	さかなのオイネーズやき かぶのおひたし ごもくじる ヨーグルト	さわら ツナ かつおぶし とりにく なまあげ	牛乳 わかめ ヨーグルト	かぶのは ブロッコリー にんじん	かぶ だいこん ながねぎ しいたけ たまねぎ	こめ さとう	マヨネーズ (卵不使用)	653 32.3 14.9 2.5	
20	火	○	わかめごはん	なの花コロッケ れんこんきんぴら ちゃんこじる	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ とりにく だいす	わかめ 牛乳	にんじん こまつな なののはな	れんこん だいこん はくさい ながねぎ キャベツ たまねぎ コーン	こめ じゃがいも ばんこ さとう こむぎこ でんぶん	あぶら ごまあぶら	650 23.6 19.4 3.1	
21	水	○	ごはん	いかのレモンバターじょうゆ マヨおひたし だいこんオイスターソースに	いか ハム たまご かつおぶし ぶたにく なまあげ	牛乳	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	もやし だいこん にんにく しょうが レモン	こめ さとう	バター あぶら	627 32.7 18.6 2.4	
22	木	○	ミニ ミルクパン	チキンハーブやき キャベツサラダ さけのスーパググティ プリン(乳・たまご)	さけ ベーコン とりにく だいす たまご	牛乳 チーズ スキムミルク	にんじん ほうれんそう	たまねぎ マッシュルーム しょうが キャベツ きゅうり コーン にんにく パセリ オレガノ セロリー	パン スパググティ プリン さとう こむぎこ	あぶら バター	648 34.6 29.7 2.4	
23	金	○	むぎごはん	さかなのねぎソースがけ はっほうさい みかん	ほき ぶたにく	牛乳	にんじん こまつな	にんにく しょうが ながねぎ たけのこ はくさい たまねぎ みかん	こめ むぎ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	589 23.9 15.0 2.0	
26	月	○	ごはん	ポークしゅうまい きゅうりのなんばんづけ マーボーとうふ	ぶたにく とうふ みそ	牛乳	にら	にんにく しょうが しいたけ たけのこ ながねぎ きゅうり たまねぎ だいこん	こめ さとう でんぶん ばんこ こむぎこ	あぶら ごまあぶら ラーゆ	625 25.7 18.6 2.3	
27	火	○	ごはん	さけのたつたあげ ほうれんそうののりあえ あすかじる	さけ とりにく とうふ あぶらあげ みそ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	えのきだけ ながねぎ	こめ さとう さつまいも でんぶん こむぎこ	あぶら	600 28.3 16.6 2.0	
28	水	○	むぎごはん (ふりかけ)	あかうおしょうゆづけ しらすあえ しずおかおでん	あかうお ちくわ はんぺん (いわし きば) さかなすりみ (たら 他) しらす だいす うずらたまご	牛乳 こんぶ あおのり わかめ	こまつな	だいこん きゅうり キャベツ	こめ むぎ じゃがいも さとう でんぶん	あぶら ごま	614 29.6 18.0 3.3	
29	木	○	コッペパン (いちごジャム)	パリパリつつみピザ (ミートソース) ツナサラダ パンブキンポタージュ	とりにく ベーコン ツナ だいす	牛乳	かぼちゃ パセリ にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり にんにく	パン ジャム こむぎこ でんぶん こめこ さとう	なまクリーム あぶら	686 24.2 23.9 2.9	
30	金	○	ちゅうかめん	とりのからあげ オーロラソース ちゃんぽんスープ しらぬい(みかんのなかま)	ぶたにく えび かまぼこ さつまあげ みそ とりにく	牛乳	にんじん	もやし ながねぎ キャベツ しょうが にんにく しらぬい	ちゅうかめん さとう でんぶん	あぶら	669 36.5 18.8 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。

★おこめは成田産コシヒカリを使用しています。

★8・13・15・19・22日のデザートは学校配送です。

★太字の野菜は成田の有機野菜です。

ことし うまどし

／今年午年／

ふゆ 冬のすみは楽しく、元気にすごせましたか？

がっき 3学期は学年のしめくりにもなります。

めくじょう た 目標を立ててがんばりましょう！

あじ 味わって食べると「うま」い

12月分給食費の口座振替日(納付日)は2月2日(月)です。
残高のご確認をお願いします

学校給食摂取基準(基準)

熱量: 650kcal

たんぱく質: 24.4g(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

638

28.1

19.3

2.5



<材料>
ぎょうざ...8枚 切りもち...1個 パナナ...1本 板チョコ...30g サラダ油...大さじ1/2

<作り方>
① 切りもちは8等分、パナナは横に半分にし、それをさらにたて半分の1/4に切る。
② ぎょうざの皮一枚に切りもちとパナナ1/4、チョコレート1/4をのせ、ぎょうざのふちを水でぬらして二つ折にする。同様にすると7個作る。
③ フライパンに油をしいて②を両面焼く。

*パナナの代わりにりんごを5mmくらいのいちよう切りにし、砂糖小さじ1をふりかけて電子レンジ600W1分間かけたものをはさんでもよいです。