



令和2年度

12月のこんだてひょう



こんげつ もくひょう からだ
今月の目標 『かぜに負けない体をつくろう』

八千代市立萱田小学校

日	曜日	こんだてめい ☆12月の長ねぎ・大根・キャベツ・小松菜は 八千代市産です ※牛乳は毎日つきます	主な材料			栄養価			
			熱や力になる食べ物 ～炭水化物・脂質～ (黄色のグループ)	体をつくる食べ物 ～たんぱく質・無機質～ (赤のグループ)	体の調子を整える食べ物 ～ビタミン～ (緑のグループ)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
1	火	セルフサンド (バンズパン メンチカツ チーズ) ABCスープ ツナポパイサラダ オレンジ	パン マカロニ あぶら パンこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう えのき コーン オレンジ	691	29.2	29.1	3.5
2	水	ハヤシライス(むぎごはん) ひじきのマリネ ゼリーポンチ	こめ むぎ じゃがいも バター ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム チーズ レンズまめ ひじき	にんじん たまねぎ きゅうり もやし コーン パイン もも エリンギ みかん パナナ	702	21.4	19.1	2.3
3	木	わかめごはん ぶたじる いかのなんばんづけ なのはなあえ	こめ さとも あぶら でんぷん ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ いか たまご わかめ	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ もやし ほうれんそう	625	27.6	18.5	3.5
4	金	ごはん(かんこくのり) はまちフライ(千葉県産) だいこんのべっこうに こんさいごまサラダ	こめ さとう あぶら ごま パンこ マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく はまち ハム のり	にんじん だいこん きゅうり キャベツ コーン	700	28.5	26.6	2.0
7	月	ごはん ぼうぎょうざ なまあげのオイスターソースに スタミナサラダ ヨーグルト	こめ さとう あぶら こむぎこ ごま ごまあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう なまあげ とりにく ずらのたまご ぶたにく ヨーグルト	にんじん たまねぎ しいたけ はくさい もやし きゅうり キャベツ	700	28.3	23.4	2.0
8	火	ごはん ぶたにくのしょうがやき かきたまじる しらすあえ みかん	こめ さとう ごま ごまあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく しらすぼし のり たまご なた わかめ	にんじん ながねぎ ほうれんそう はくさい しょうが えのき みかん	580	26.8	15.0	2.3
9	水	なめし(のり) カレーうどん ジャコポテト こまつなとハムのごまふうみあえ	こめ さとう うどん あぶら ごま ごまあぶら じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく なた のり ちりめんじゃこ たまご	にんじん ながねぎ たまねぎ こまつな はくさい ひろしまな	543	20.1	18.4	3.1
10	木	ごはん さばのみそに ひじきのいために とりにくとだいこんのごまサラダ パナナ	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく さば とりにく みそ あぶらあげ ひじき	にんじん きゅうり だいこん しいたけ えだまめ みかん パナナ	705	25.8	24.9	2.2
11	金	ごはん マーボーどうふ あげワンタン もやしとウインナーのサラダ あんにんゼリー	こめ さとう こむぎこ あぶら でんぷん ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ウインナー	にんじん たまねぎ エリンギ もやし ながねぎ きゅうり しいたけ もも	688	24.6	23.1	2.6
14	月	ごはん ごもくきんぴら たらのからあげ ひとくちやきいも しらすときゅうりのすのもの	こめ さとう さつまいも あぶら でんぷん ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく たら あぶらあげ しらすぼし わかめ	ごぼう きゅうり にんじん えだまめ	632	24.9	16.2	1.9
15	火	とりそぼろごはん すましじる たこのいそべあげ わふうあえ	こめ さとう あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく たこ なた とうふ たまご わかめ	にんじん ながねぎ えのき だいこん さやいんげん キャベツ きゅうり しめじ	614	29.2	19.6	3.0
16	水	カレーライス(むぎごはん・ふくじんづけ) ツナマカロニサラダ みかんゼリー	こめ むぎ こむぎこ バター さとう マカロニ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ツナ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり グリーンピース みかん	722	23.5	22.2	2.7
17	木	ごはん さけのてりやき けんちんじる なっとうあえ りんご	こめ さとも あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく さけ とうふ なっとう あぶらあげ かつおぶし	にんじん ながねぎ だいこん ごぼう もやし ほうれんそう りんご	589	29.9	13.7	2.3
18	金	きなこあげパン ほしがたポテト スパゲティミートソース シーフードサラダ	パン さとう あぶら スパゲティ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ だいず きなこ いか えび わかめ	にんじん たまねぎ もやし きゅうり トマト セロリ エリンギ	692	29.2	25.0	3.1
21	月	ごはん(ふりかけ) みそしる にくだんごのあまからに チキンとキャベツのサラダ パナナ	こめ さとう あぶら でんぷん ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ みそ あぶらあげ とりにく	だいこん ながねぎ きゅうり にんじん もやし キャベツ パナナ	660	27.6	19.1	2.7
22	火	ごはん にくじゃが ししゃもフリッター ほうれんそうツナあえ みかん	こめ じゃがいも あぶら さとう ごま こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ししゃも ツナ	にんじん たまねぎ ほうれんそう もやし みかん グリンピース	690	28.9	17.0	1.9
23	水	やきドーナツ とうふナゲット みそタンタンめん ちゅうかきゅうり	こむぎこ さとう ごま ちゅうかめん あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ とうにゅう	にんじん ながねぎ きゅうり もやし たまねぎ	542	20.0	27.1	2.9
24	木	2学期 お楽しみ 給食 サフランライス ローストチキン やさしいポタージュ かいそうサラダ セレクトケーキ	こめ こむぎこ さとう あぶら バター ケーキ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ハム チーズ かいそう とうにゅう	にんじん たまねぎ エリンギ コーン しめじ えのき きゅうり もやし	772	28.8	34.6	2.6



※食材等でご不明な点がありましたら、栄養教諭江波戸までお問い合わせください。

今月の平均栄養量	658 kcal	26.4 g	21.8 g	2.6 g
学校給食摂取基準 (文部科学省より)	650 kcal	21.4~ 32.9 g	14.7~ 21.9 g	2.0 g未満

・中学年(3.4年生)を基準にしています。