



12月のこんだてひょう



今月の目標 「かぜに負けない体を作ろう!!」

八千代市学校給食センター 村上調理場 Tel.482-1650 村上小・勝田台小・勝田台南小・米本小・米本南小・村上東小・村上北小

日	ようび	こんだてめい	おまなざりようめい			えいようか			
			ねつ ちから 熱や力になる食べ物 (きいろのしょくひん)	からだ つく たの 体を作る食べ物 (あかのしょくひん)	からだ ちようし ととの 体の調子を整える食べ物 (みどりのしょくひん)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
1	火	キーマカレー(ナン) チキンナゲット(2こ) ヨーグルトあえ	ナン さとう あぶら こむぎこ パンこ でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひよこまめ とりにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん エリンギ グリーンピース ビーマン セロリー いちご バイン みかん もも	724	31.6	28.9	2.6
2	水	ごはん はっぼうさい しゅうまい(2こ) はるさめとひきにくのちゅうかいため	こめ あぶら ごまあぶら でんぷん はるさめ さとう ごま こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく えび うずらたまご とりにく	にんじん はくさい なら たけのこ たまねぎ しいたけ もやし	650	31.4	18.8	2.1
3	木	ごはん とんじる とうふハンバーグきのこだれ ほうれんそうのなっとうあえ	こめ さといも さとう でんぷん	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく かつおぶし みそ とうふ なっとう とりにく	だいこん にんじん もやし ごぼう ながねぎ しめじ えのきたけ ほうれんそう	592	26.6	15.2	2.5
4	金	ごはん にくじゃが ほっけのいちやほし わふうサラダ	こめ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ほっけ ハム わかめ みそ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	620	28.1	14.9	2.5
7	月	ごはん ぶたにくとやきどうふのもの あべかわいも おかかあえ	こめ あぶら さとう さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく やきどうふ きなこ かつおぶし	しいたけ たまねぎ にんじん ながねぎ はくさい キャベツ きゅうり	670	23.6	18.8	1.5
8	火	スパゲッティ・ナポリタン とりにくのハニーマスタードやき スタミナサラダ やきドーナツ	スパゲッティ さとう オリーブあぶら はちみつ バター ごまあぶら あぶら ごま こむぎこ でんぷん	ぎゅうにゅう ウィンナー チーズ とりにく たまご とうにゅう ぶたにく	エリンギ たまねぎ ビーマン にんじん トマト ながねぎ キャベツ きゅうり	584	28.5	24.5	2.8
9	水	カレーライス(むぎごはん) ひじきのマリネ オレンジ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ひじき ハム	にんじん たまねぎ きゅうり とうもろこし オレンジ	719	24.2	20.4	2.3
10	木	ごはん ぎょうざ(2こ) ちゅうかふうコーンスープ チンジャオロースー	こめ でんぷん さとう ごまあぶら あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご ぶたにく	にんじん ながねぎ チンゲンさい とうもろこし たけのこ ビーマン なら パブリカ キャベツ	653	24.8	21.3	1.9
11	金	ごはん いかのなんばんあげ いものこじる ごもくきんぴら	こめ さといも でんぷん あぶら さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ いか ぶたにく さつまあげ	えのきたけ なめこ ながねぎ ごぼう にんじん	651	28.9	19.3	2.9
14	月	ごはん マーボーどうふ むらさきもちもち はるさめサラダ	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら でんぷん はるさめ さつまいも むらさきもちもち	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず みそ ハム たまご	たまねぎ にんじん ぶたにく しいたけ きゅうり エリンギ ながねぎ	700	23.2	20.9	2.1
15	火	ごはん(ふりかけ) ちくぜんに あつやきたまご こまつなのいそかあえ	こめ さといも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく あげボール たまご しらす のり かつおぶし	たけのこ にんじん れんこん ごぼう はくさい しいたけ こまつな	606	28.1	14.3	2.7
16	水	ブラウنشチュー(むぎごはん) えだまめのさんしょくソテー ゼリーポンチ	こめ むぎ あぶら じゃがいも パター こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ ハム	たまねぎ にんじん えだまめ グリーンピース とうもろこし みかん もも バイン りんご	751	26.9	16.4	2.0
17	木	ごはん だいこんのべっこうに ししゃものかおりあげ (1.2ねんせい1ぼん 3ねんせいから2ぼん) キャベツとしおこんぶのあえもの	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん ごま	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ ししゃも こんぶ	だいこん にんじん ながねぎ こまつな キャベツ	672	28.0	22.7	2.5
18	金	ビビンバ(ごはん ビビンパナムル) わかめスープ あげワンタン(3こ)	こめ ごまあぶら でんぷん さとう ごま こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく わかめ とうふ ぶたにく たまご だいず	えのきたけ ながねぎ にんじん はくさい もやし こまつな わらび たけのこ キャベツ たまねぎ	637	27.2	21.0	2.4
21	月	とうじ こんだて ほうとう やきおにぎり だいずとれんこんのサラダ ヨーグルト	こめ ほうとう ごま あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ だいず ツナ ヨーグルト	にんじん ごぼう れんこん きゅうり かぼちゃ ながねぎ	515	23.9	16.2	3.0
22	火	こくとうパン マカロニのクリームに カレービーンズ ツナサラダ	パン マカロニ パター こむぎこ じゃがいも でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ひよこまめ とりにく ツナ ベーコン チーズ	たまねぎ にんじん とうもろこし キャベツ きゅうり	699	27.2	27.0	2.1
23	水	ごはん けんちんじる さばのみそに ひじきのいりに	こめ さといも さとう でんぷん ごまあぶら	ぎゅうにゅう さつまあげ とりにく ひじき みそ ぶたにく とうふ さば	だいこん えだまめ ながねぎ にんじん しめじ ごぼう オレンジ	692	27.8	24.4	2.6
24	木	おたのしみ こんだて ケチャップライス フライドチキン えびとプロッコリーのサラダ おたのしみデザート	こめ パター さとう でんぷん あぶら マカロニ こめこ	ぎゅうにゅう とりにく ハム えび とうにゅう	たまねぎ グリンピース にんじん プロッコリー とうもろこし セロリー	724	28.5	27.9	2.7



栄養価	12月	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
	平均値	659 kcal	27.1 g	20.7 g	2.4 g
	基準量	650 kcal	21.5 g ~ 32.9 g	14.7 g ~ 21.9 g	2.0 g未満

※都合により献立を変更する場合があります。
 ※学校給食センターのホームページで産地を公表しています。
 ※栄養価は、平均値・基準量共に中学年(3,4年生)の数値を記載しています。
 ※牛乳は毎日つきます。 ※〇印の日は、おわんがつきます。
 ※スプーンが必要な日は、学校給食センターでスプーンを用意しますが、
はしは、原則として毎日持ってきてください。
 ※材料名は主なもののみです。アレルギーについては、別紙配合表をご覧ください。

冬至
 とうじ
 冬至は、1年で一番昼が短く、夜が長い日です。冬至に、かぼちゃ(なんきん)などの「ん」がつく食べものを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひきにくくなるといわれています。21日は、冬至献立です。「ん」がつく食べものを、さがしてみてくださいね。

7日~11日は、八千代市産の長ねぎを使用する『長ねぎウィーク』です。新鮮でおいしい長ねぎを使った料理がたくさん登場しますので、お楽しみに!