



令和2年度 12月のこんだてひょう



12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 西八千代調理場 TEL 406-5621

担当小学校 睦・八千代台・八千代台東・八千代台西・西高津・大和田南・高津・南高津・大和田西・萱田南・みどりが丘
おもなざりようめい えいようか

日	ようび	こんだてめい	おもなざりようめい			えいようか	
			おつ 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 体を作る食べ物 (あかのしょくひん)	からだ きょうしゅう 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	ごはん ちくぜんに シルバーのさいきょうやき ツナとほうれんそうのあえもの	こめ あぶら さとう さといも	ぎゅうにゅう とり あげボール ツナ シルバー みそ	たけのこ にんじん れんこん ごぼう しいたけ ほうれんそう もやし	626	33.4
2	水	ごはん なまあげのオイスターソースに あげにらまんじゅう(2こ) はるさめサラダ	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん はるさめ ごま みずあめ	ぎゅうにゅう なまあげ とり とうふ うずらたまご えび ハム	はくさい たまねぎ にんじん しいたけ きゅうり もやし にら キャベツ たけのこ	779	28.2
3	木	トマトハヤシライス(むぎごはん) ひじきのマリネ ヨーグルトあえ	こめ むぎ さとう ごま あぶら あぶら ごま こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト ひじき ハム レンズまめ	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム トマト きゅうり とうもろこし パイン もも みかん	683	22.5
4	金	セサミあげパン キャベツとベーコンのスープ ジャーマンポテト	パン あぶら ごま じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ベーコン ウインナー	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ パセリ	553	19.8
7	月	ごはん ぶたにくのじぶにふう さばのしおやき かぼちゃのそぼろに	こめ あぶら でんぶん さとう	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく さば とり	しいたけ たまねぎ だいこん にんじん えのきたけ はくさい ながねぎ かぼちゃ グリーンピース	726	30.4
8	火	ナン ドライカレー コールスローサラダ みかん	ナン パター さとう マヨネーズ こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム レンズまめ ひよこまめ	たまねぎ にんじん ビーマン トマト エリンギ キャベツ きゅうり とうもろこし みかん チャツネ	584	24.0
9	水	ごはん けんちんじる かじきとこんさいのあげに きりぼしだいこんのふくめに	こめ でんぶん あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら さといも	ぎゅうにゅう とうふ とり かつき あぶらあげ	だいこん にんじん ながねぎ ごぼう れんこん かんぴょう しいたけ	626	25.1
10	木	マーボーどん(ごはん) ぎょうぎ(2こ) わかめサラダ	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん ごま こむぎこ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいたみ とり わかめ	たまねぎ にんじん エリンギ しいたけ ながねぎ きゅうり もやし キャベツ にら	635	26.7
11	金	ごはん ししゃものかおりあげ(2ほん) じゃがいもとりにくのあまからに だいたみとツナのサラダ	こめ じゃがいも ごまあぶら さとう でんぶん こめ あぶら ごま	ぎゅうにゅう とり うずらたまご ししゃも ツナ だいたみ	たまねぎ にんじん さやいんげん れんこん きゅうり	734	29.5
14	月	ごはん ごぼうのたまごとじる しろみざかなのあげに ごしきあえ	こめ でんぶん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう たまご とり とうふ メルルーサ かまぼこ あぶらあげ	にんじん ごぼう ながねぎ しいたけ キャベツ ほうれんそう えのきたけ	618	27.1
15	火	ちゅうかどん(ごはん) はるさめとハムのいためもの あんにんどうふ	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん みずあめ はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく えび うずらたまご ハム	にんじん はくさい たまねぎ たけのこ しいたけ もやし にら パイン もも	649	24.7
16	水	こくとうパン はくさいのクリームに なすとトマトのグラタン ポテトとブロッコリーのマヨソテー	パン パター こめこ じゃがいも マヨネーズ こめこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン とり とうふ しらいんげんまめ チーズ ハム	たまねぎ にんじん エリンギ はくさい とうもろこし ブロッコリー なす トマト	716	24.0
17	木	やきおにぎり(2こ) ほうとう だいこんとなまあげのもの ヨーグルト	こめ ほうとう さとう あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう とり あぶらあげ みそ ぶたにく なまあげ ヨーグルト	にんじん ごぼう かぼちゃ ながねぎ だいこん グリーンピース	553	23.3
18	金	カレーライス(むぎごはん) えだまめのさんしょくソテー オレンジ	こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ でんぶん さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ハム	にんじん たまねぎ えだまめ とうもろこし オレンジ	671	24.3
21	月	コッペパン パンキンポターージュ あじアーモンドフライ ごぼうサラダ はちみつゆずゼリー	パン こめこ パター あぶら ごま パンこ アーモンド こむぎこ さとう はちみつ でんぶん	ぎゅうにゅう とり とうふ チーズ ベーコン あじ	かぼちゃ にんじん たまねぎ パセリ ごぼう とうもろこし えだまめ ゆず	738	29.5
22	火	ごはん とんじる さけのかおりやき ほうれんそうのなっとうあえ	こめ ごまあぶら ごま さといも	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ さけ なっとう かつおぶし	だいこん にんじん ながねぎ ごぼう ほうれんそう キャベツ	624	29.7
23	水	おやこどん(ごはん) ごまだれいもち ハムとにらのいためもの	こめ あぶら さとう じゃがいも でんぶん こむぎこ みずあめ ごま	ぎゅうにゅう とり なると たまご ハム	たまねぎ にんじん しいたけ にら もやし	681	26.6
24	木	さんしょくピラフ もみのきチキン マセドアンサラダ ケーキ	こめ パター あぶら マカロニ さとう でんぶん パンこ こむぎこ みずあめ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ とり ハム たまご	たまねぎ にんじん パプリカ グリーンピース きゅうり とうもろこし	659	22.4
栄養価		12月	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	お知らせ ※牛乳は毎日つきます。 ※「はし」は毎日出ます。 ※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。 ※学校給食センターの見学を希望される場合は、事前にご連絡ください。 ※都合により献立を変更する場合があります。 ※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。 ※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。 ※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。 ※7日~11日は、八千代市産の長ねぎを使用します。
		平均値	659 kcal	26.2 g	21.0 g	2.4 g	
		基準量	650 kcal	21.4 g ~ 33.0 g	14.6 g ~ 22.0 g	2.0 g未満	



「やっち」