



令和5年 12月



予定献立表(小学校)



匠瑛市学校給食センター



日	こ ん だ て 名	牛乳	おもな材料とその働き			一口メモ	エネルギー	
			血や肉になるもの 赤色の食品	働く力になるもの 黄色の食品	体の調子を整えるもの 緑色の食品		たんぱく質	脂質
1	ちゅうかめん	○	しゅうまい ぶたにく	ちゅうかめん ゼリー	にんにく しょうが にんじん もやし		621kcal	
金	しゅうまい	○	なると とりにく	あぶら ラー油 ごまあぶら	たまねぎ きくらげ チンゲンサイ		31.5g	20.0g
	ちゃんぽんスープ	○	ぎゅうにゅう	はるさめ ごま ドレッシング	キャベツ きゅうり あかピーマン		326mg	3.3g
4	ごはん	シ	さけ みそ	こめ ごまあぶら さとう	しょうが ねぎ にんじん	さけてりやきは子どもたちに人気のメニューです。市内で加工された銀鮭を使い、給食センターで10種類の材料に漬け込んで焼きます。	652kcal	
月	さけてりやき	シ	あぶらあげ とうふ	あぶら でんぶ	はくさい かぶ		26.7g	15.7g
	ふゆやさいのみそしる	シ	にくだんご ジョア	ごま いちごクリームだいふく	れんこん うめ いんげん		783mg	2.1g
5	ごはん	○	とりにく おしゃべりみそ	こめ ごまあぶら	しょうが たまねぎ りんご	しょうがは、体の血管を広げて体を温める働きがあり、冬の冷えや風邪予防に効果があります。	612kcal	
火	とりにくみそやき	○	ぶたにく とうふ	さとう ごま	ねぎ にんじん しめじ はくさい		24.2g	24.7g
	はくさいのしょうがじる	○	かまぼこ ぎゅうにゅう	ドレッシング	キャベツ きゅうり ごぼう コーン		319mg	1.9g
6	そうさしさんきなこのあげパン	○	きなこ ミートボール	パン あぶら さとう バター	にんにく たまねぎ にんじん	マンハッタンクラムチャウダーは、牛乳の代わりにトマトで煮込んだ赤いスープのことで。	636kcal	
水	マンハッタンクラムチャウダー	○	あさり チーズ	じゃがいも ゼリー	キャベツ トマト ほうれんそう		20.4g	26.5g
	ナタデココ入りヨーグルトあえ	○	ヨーグルト ぎゅうにゅう	ヨーグルト さつまいも	パイン みかん パナナ		376mg	1.8g
7	キラもちむぎいりごはん	○	たまご とりにく	こめ キラもちむぎ	にんにく しょうが たまねぎ		659kcal	
木	ゆでたまご	○	ヨーグルト ベーコン	あぶら じゃがいも なまクリーム	にんじん トマト キャベツ		32.4g	25.3g
	バターチキンカレー	○	ぎゅうにゅう にぼし	バター カレールウ	アスパラ コーン		349mg	2.3g
8	ごまひじきごはん	○	ひじき いか えいようだし とうふ	こめ でんぶ ごま	レモン にんじん キャベツ	★地産地消デー【そうさの逸品】★ 今日の献立は、匠瑛市や千葉県内で生産された食材を多く使用しています。「長ねぎ」と「落花生」「赤ピーマン」は市内産です。	650kcal	
金	いかレモンソース	○	にくだんご おしゃべりみそ	あぶら さとう	ねぎ ほうれんそう こまつな		31.0g	21.3g
	とりだんごふゆねぎのみそしる	○	みそ ゆば ぎゅうにゅう	らっかせい	もやし あかピーマン		359mg	2.6g
11	げんまいりごはん	○	ぶたにく とうふ	こめ はつがげんまい	しょうが しいたけ にんじん たまねぎ	今日は、「クイツィオ」というタイ料理に使われる米粉めんを使って、韓国の発酵調味料のコチュジャンで甘辛く味付けした炒め物が登場します。	651kcal	
月	とうふうまにどんのぐ	○	ぎゅうにゅう	あぶら さとう クイツィオ	はくさい ねぎ こまつな		27.0g	17.1g
	こめこめんコチュジャンいため	○	ヨーグルト	でんぶ ごまあぶら	にんにく もやし にら		531mg	1.8g
12	ごはん	○	シルバーみしょうやき	こめ でんぶ	にんじん たまねぎ	よくかんで 食べましょう	587kcal	
火	シルバーみしょうやき	○	なると たまご	ごま ドレッシング	しいたけ はくさい にら		27.0g	17.9g
	かきたまじる	○	カニカマボコ ぎゅうにゅう	ミルク	ブロッコリー カリフラワー もやし		335mg	2.1g
13	はちみつパン	シ	ウインナー ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ しめじ	冬に収穫されるほうれん草は、夏のものに比べてビタミンCが約3倍多く含まれています。鉄分やビタミンB群も豊富な緑黄色野菜です。	584kcal	
水	ペンネアラビアータ	シ	スキムミルク ベーコン	ベシヤメルソース おじゃかもち	ほうれんそう にんにく		19.1g	13.4g
	ほうれんそうのクリームスープ	シ	チーズ ジョア	オリーブ油 ペンネ なまクリーム	マッシュルーム トマト りんご		792mg	1.9g
14	ごはん	○	あじたつたあげ えいようだし	こめ あぶら	にんじん だいこん たまねぎ	「三角食べ」を知っていますか？ご飯、汁物、おかずと三角形をかくように少しずつ食べると、味わい豊かに食べることができます。	622kcal	
木	あじたつたあげ	○	あぶらあげ みそ	さといも	かぼちゃ こまつな しいたけ		27.5g	19.9g
	かぼちゃのみそしる	○	とりにく ぎゅうにゅう	さとう	こんにやく いんげん		425mg	1.8g
15	うどん	○	ぶたにく	うどん さつまいものかきあげ	にんじん しいたけ なめこ		627kcal	
金	さつまいものかきあげ	○	あぶらあげ	さとう ゼリー	まいたけ ほうれんそう だいこん		22.2g	18.0g
	なめこおろしうどんじる	○	ぎゅうにゅう	しらたま ウエハース	ねぎ おとう パイン みかん		664mg	2.2g
18	ごはん	○	とりにく えいようだし とうふ	こめ でんぶ	しょうが にんじん	今日のような和食の献立は、「日本型食生活」の一例です。ごはんを中心に、肉や魚、野菜、大豆加工品、海藻などですすんでとりましょう。	630kcal	
月	とりからあげ	○	みそ わかめ あぶらあげ	ごま あぶら	ねぎ しいたけ		28.7g	20.4g
	わかめのみそしる	○	こうやどうふ ぎゅうにゅう	じゃがいも さとう	だいこん		379mg	2.2g
19	キラもちむぎいりごはん	○	ぶたにく	こめ キラもちむぎ	しょうが こんにやく たまねぎ しめじ	♪毎月19日は「食育の日」♪ 	631kcal	
火	カレーぶたどんのぐ	○	あぶらあげ かつおぶし	さとう カレーこ	えのき グリンピース ほうれんそう		27.4g	20.1g
	ほうれんそうのおひたし	○	ぎゅうにゅう	こむぎこ	にんじん キャベツ みかん		348mg	1.7g
20	ミルクロールパン	シ	オムレツ とりにく	パン デミグラスソース	にんじん たまねぎ かぼちゃ	12月22日は、一年で最も昼の時間が短くなる日「冬至(とうじ)」です。縁起の良いかぼちゃを食べてゆず湯に入り、次の年の無病息災を祈る日にできると思いますね。	651kcal	
水	オムレツデミソース	シ	ぎゅうにゅう	あぶら おじゃかもち	えだまめ にんにく		20.4g	23.5g
	パンフキンシチュー	シ	ジョア ベーコン	じゃがいも	アスパラ あかピーマン		440mg	2.4g
21	ケチャップライス	○	とりにく チーズ	こめ さとう はちみつ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト	今年最後の給食はクリスマスメニューです。 	667kcal	
木	ローストチキン	○	ベーコン かまぼこ	あぶら アーモンド	キャベツ パセリ ブロッコリー カリフラワー		25.0g	28.6g
	ジュリエンスープ	○	ぎゅうにゅう	ドレッシング チョコケーキ	きゅうり きピーマン あかピーマン コーン		374mg	3.1g

*栄養だしは、県内産いわし、かつおを燻して粉末にした「天然のだし」です。
 *おしゃべりみそは、市内で無農薬で作られた大豆から作る「手作りみそ」です。
 *米は、市内産を使用します。
 *ごはんは黄色い米が混じることがあります。これは炊飯時にビタミンを強化した米を混ぜている為です。

エネルギー	650kcal
たんぱく質	21~32g
脂質	14~21g
カルシウム	350mg
食塩相当量	2.0g

*材料の都合により		エネルギー	632kcal
献立を変更することがあります。		たんぱく質	26.0g
		脂質	20.8g
		カルシウム	454mg
		食塩相当量	2.2g

*12月分の給食費の引き落としは、12月26日(火)です。口座の確認をお願いします。

10	チョコチップパン	○	にくだんご	パン じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん セロリー	1月は10日から給食開始です！ あらかじめ予定献立をお知らせします。 ※献立が変更となる場合があります。	
水	にくだんごケチャップソース②	○	ベーコン	マカロニ さつまいも	ほうれんそう キャベツ きゅうり		
	コンソメスープ	○	ぎゅうにゅう	ドレッシング			