



令和5年 12月



予定献立表(ようちえん)



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	
4月	ごはん	さけてりやき	なのはなふりかけ	れんこんとつくねのうめふうみいため	ふゆやさいのみそしる	シヨア	さけ みそ あぶらあげ とうふ にくだんご ジョア	こめ ごまあぶら さとう あぶら でんぶん ごま	しょうが ねぎ にんじん はくさい かぶ れんこん うめ いんげん	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。	433kcal	20.8g 749mg	10.3g 1.7g
5火	ごはん	とりにくみそやき	ごぼうサラダ	はくさいのしょうがじる		○	とりにく おしゃべりみそ ぶたにく とうふ かまぼこ ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら さとう ごま ドレッシング	しょうが たまねぎ りんご ねぎ にんじん しめじ はくさい キャベツ きゅうり ごぼう コーン	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。	455kcal	19.1g 274mg	19.3g 1.5g
6水	そうさしさんきなのあげパン	マンハッタンクラムチャウダー		ナタデココ入りヨーグルトあえ		○	きなこ ミートボール あさり チーズ ヨーグルト ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう バター じゃがいも ゼリー ナタデココ	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ トマト ほうれんそう パイン みかん パナナ	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、	478kcal	16.2g 314mg	20.4g 1.4g
7木	キラリもちむぎいりごはん	バターチキンカレー	かみかみにぼし	アスパラソテー		○	とりにく ヨーグルト ベーコン ぎゅうにゅう にぼし	こめ キラリもちむぎ あぶら じゃがいも なまクリーム バター カレールウ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト キャベツ アスパラ コーン		426kcal	19.9g 287mg	15.7g 1.6g
8金	ごまひじきごはん	いかレモンソース	ピーナッツあえ	とりだんごとふゆねぎのみそしる		○	ひじき いか えいようだし とうふ にくだんご おしゃべりみそ みそ ゆば ぎゅうにゅう	こめ でんぶん ごま あぶら さとう らっかせい	レモン にんじん キャベツ ねぎ ほうれんそう こまつな もやし あかピーマン	☆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。	486kcal	24.2g 302mg	17.3g 2.0g
11月	げんまいいりごはん	とうふうまにどんのぐ	ヨーグルト	こめこめんコチュジャンいため		○	ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう ヨーグルト	こめ はつがげんまい あぶら さとう クイツティオ でんぶん ごまあぶら	しょうが しいたけ にんじん たまねぎ はくさい ねぎ こまつな にんにく もやし にら	今日は、「クイツティオ」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。	493kcal	21.4g 458mg	14.0g 1.4g
12火	ごはん	シルバーみしょうやき	ふゆやさいかニカマあえ	かきたまじる		○	シルバーみしょうやき なると たまご カニカマボコ ぎゅうにゅう	こめ でんぶん ごま ドレッシング ミルク	にんじん たまねぎ しいたけ はくさい にら ブロッコリー カリフラワー もやし	よくかんで 食べましょう	453kcal	21.4g 291mg	14.8g 1.6g
13水	はちみつパン	ペンネアラビアータ	りんご	ほうれんそうのクリームスープ		シヨア	ウインナー ぎゅうにゅう スキムミルク ベーコン チーズ ジョア	パン あぶら じゃがいも さとう ベシャメルソース おじゃがもち オリーブゆ ペンネ なまクリーム	たまねぎ しめじ ほうれんそう にんにく マッシュルーム トマト りんご	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。	464kcal	15.4g 753mg	10.1g 1.5g
14木	ごはん	あじたつたあげ	さといもととりにくののもの	かぼちゃのみそしる		○	あじたつたあげ えいようだし あぶらあげ みそ とりにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら さといも さとう	にんじん だいこん たまねぎ かぼちゃ こまつな しいたけ こんにやく いんげん	「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。	473kcal	21.7g 360mg	16.4g 1.5g
15金	うどん	さつまいものかきあげ	フルーツしらたま	なめこおろしうどんじる		○	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	うどん さとう さつまいものかきあげ ゼリー しらたま	にんじん しいたけ なめこ まいたけ ほうれんそう だいこん ねぎ おとう パイン みかん		492kcal	17.9g 282mg	14.3g 1.7g
18月	ごはん	とりからあげ	きりほしたいこんとこうやどうふのもの	わかめのみそしる		○	とりにく えいようだし とうふ みそ わかめ あぶらあげ こうやどうふ ぎゅうにゅう	こめ でんぶん ごま あぶら じゃがいも さとう	しょうが にんじん ねぎ しいたけ だいこん	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、海藻などですんでとりましょう。	480kcal	22.7g 319mg	16.8g 1.7g
19火	キラリもちむぎいりごはん	カレーぶたどんのぐ	みかん	ほうれんそうのおひたし		○	ぶたにく あぶらあげ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ キラリもちむぎ さとう こむぎこ	しょうが こんにやく たまねぎ しめじ えのき グリンピース ほうれんそう にんじん キャベツ みかん	♪毎月19日は「食育の日」♪	473kcal	21.3g 299mg	16.2g 1.3g
20水	ミルクロールパン	オムレツデミソース	ジャーマンポテト	パンプキンシチュー		シヨア	オムレツ とりにく ぎゅうにゅう ジョア ベーコン	パン デミグラスソース あぶら おじゃがもち じゃがいも	にんじん たまねぎ かぼちゃ えだまめ にんにく アスパラ あかピーマン	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いいですね。	513kcal	16.9g 413mg	18.4g 1.9g
21木	ケチャップライス	ローストチキン	チョコレートケーキ	チーズとアーモンドのサラダ	ジュリエンスープ	○	とりにく チーズ ベーコン かまぼこ ぎゅうにゅう	こめ さとう はちみつ あぶら アーモンド ドレッシング チョコケーキ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト キャベツ パセリ ブロッコリー カリフラワー きゅうり きピーマン あかピーマン コーン	今年最後の給食はクリスマスメニューです。	537kcal	20.2g 331mg	24.3g 2.4g

- *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。
- *ごはんに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。



基準栄養量

エネルギー	490kcal
たんぱく質	15~24g
脂質	10~16g
カルシウム	290mg
食塩相当量	1.5g

*材料の都合により
献立を変更することがあります。



エネルギー	472kcal
たんぱく質	20.0g
脂質	16.0g
カルシウム	380mg
食塩相当量	1.7g

*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水	チョコチップパン	にくだんごケチャップソース	スイートポテトサラダ	コンソメスープ		○	にくだんご ベーコン ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら マカロニ さつまいも ドレッシング	たまねぎ にんじん セロリー ほうれんそう キャベツ きゅうり	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。			
-----	----------	---------------	------------	---------	--	---	-------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	--	--	--	--

