



# 12月のきゅうしよくこんだてひょう



日	よ	牛	こんだてめい		おもな食材とそのはたらき						栄養価(えいようか)						
			しよく	おかず(主菜・副菜) *デザート	ちにくほね 血・肉・骨をつくる		からだちよし 体の調子を整える		ねつちから 熱・力のもとになる		エネルギー	たんぱく質	脂質	シカルム	鉄	塩	
					たんぱく	ミネラル	カロテン	ビタミンC	たんすい	しぼう							kcal
1	木	○	ごはん	いなだの照り焼き 白菜の煮びたし けんちん汁 *ミルメークコーヒー	いなだあぶらあげ とりくとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	はくさい しめじ ごぼう だいこん ながねぎ	こめ むぎ さとう みず あめ かたく りこ じゃがいも こんにやく	サラダゆ ごまあぶら	685	28.8	23.2	414	3.9	2.6	いなだは大きくなると癖(ぶり)になります。
2	金	○	のざわなちやーほん 野沢菜炒飯	ししゃものしそフライ キムチスープ *バナナ	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう ししゃも	のざわな にんじん しそ	ながねぎ コーン にんにく しょうが はくさい ほししい たけ バナナ レモン	こめ むぎ はくりき こ ばんこ さとう	サラダゆ ごま	670	28.4	21.9	453	2.2	3.1	野沢菜漬けの炒飯とキムチのスープです。漬物は冬の保存食です。
5	月	○	ごはん	銭フライ たくあん 長芋のそぼろ煮 *黒糖大豆	おから たまご とりく けずり ぶし だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	たくあん たまねぎ ながねぎ しょうが えだまめ	こめ むぎ じゃがいも はくりき パンこ なが いも さとう くらざとう	サラダゆ	670	23.4	20.0	328	2.7	1.4	長芋は煮るとホクホクになります。
6	火	○	ちゅうかどん 中華丼	バンサンスー *バナナ	ぶたにく いか えび うずら たまご ハム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ながねぎ はくさい ほししい たけ しょうが にんにく きゅうり もやし バナナ レモン	こめ むぎ かたくり こ はるさめ さとう	ごまあぶら	681	21.6	19.6	352	6.1	2.7	バナナはエネルギーとミネラルたっぷりの果物です。
7	水	○	飛魚デー しそごはん	ちくぜんに 筑前煮 いなかじ 田舎汁 ミックスナッツ *ぶどうゼリー	とりく なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな しそ	ごぼう れんこん たけのこ ほししい たけ えのきた け だいこん ながねぎ ぶどう	こめ むぎ さといも こんにやく さ とう じゃがいも	ごま サラダゆ かシュー アーモンド くるみ	626	25.7	15.0	298	1.9	3.0	しそ(ゆかり)の入ったご飯です。
8	木	○	ごはん	さけ 鮭のホイル焼き 金時豆の甘煮 はくさい 白菜のみそ汁 *みかん	さけ きんときまめ あぶらあげ	ぎゅうにゅう		たまねぎ しめじ レモン はくさい だいこん ながねぎ みかん	こめ むぎ さとう	バター	626	28.3	16.0	316	2.4	1.9	玉ねぎときのこのうまみたっぷりのホイル焼きです。
9	金	○	ツナトースト	しろはなめ 白花豆のシチュー 大根サラダ *グレープフルーツ	ツナ とりく あおだいず とうふ し ろいんげん ちくわ	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	パセリ にんじん かぶのは	コーン たまねぎ マッシュルーム かぶのね きゅうり だいこん キャベツ グレープ フルーツ	しよく パン さつまいも こめ こ さとう	マヨネーズ バター サラダゆ	723	31.8	24.9	504	2.6	3.8	白いんげん豆のペーストと米粉でとろみをつけたシチューです。
12	月	○	ひじきごはん	にく 肉じゃが 揚げだし豆腐の五目あん こまかな 小魚ナッツ *いちご	とりく あぶらあげ ぶたにく とうふ かにかまぼこ	ぎゅうにゅう ひじき にぼし	にんじん さやいんげん ばんのうねぎ	ほししいたけ グリーン ピース たま ねぎ もやし しょうが いちご	こめ むぎ さとう じゃがいも しら たき かたく りこ	サラダゆ アーモンド	697	26.3	20.7	398	3.4	2.9	給食ではこの冬初のいちごです。
13	火	○	シーフード カレーピラフ	スパニッシュオムレツ ミネストローネ *キウイフルーツ	あさり えび いか たまご てぼう まめ ペーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト パセリ	たまねぎ グリーン ピース コーン マッシュルーム セロリ にんにく キャベツ キウイ フルーツ	こめ むぎ メーク イン さつまいも さとう	バター サラダゆ	631	24.8	18.6	378	4.3	3.1	スパニッシュオムレツはじゃがいもが入ったオムレツです。
14	水	○	飛魚デー ごはん	あじ 鱈のアーモンドフライ 野菜炒め だいこん きんとき 大根と里芋のみそ汁 *みかん	あじ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ もやし たまねぎ だいこん ながねぎ みかん	こめ むぎ はくりき こ パンこ さといも	アーモンド サラダゆ	671	27.5	20.9	333	2.7	2.4	アーモンドの風味が香ばしいフライです。
15	木	○	ごはん	豆腐のオイスターソース炒め ちゅうかふう 中華風コーンスープ *りんご	とうふ とりく えび たまご	ぎゅうにゅう	にんじん にら チンゲンサイ	たまねぎ ほししいたけ しょうが コーン ながねぎ りんご	こめ むぎ さとう かたくり こ	サラダゆ かシュー ごまあぶら	644	27.3	19.6	398	2.6	2.8	オイスターは、貝の“かき”のことです。
16	金	○	冬至献立 ほうとう	じゃが芋のきんぴら こまかな 小魚ナッツ *米粉のオレンジケーキ	ぶたにく たまご とうにゅう	ぎゅうにゅう にぼし	かぼちゃ にんじん	だいこん ごぼう ながねぎ しめじ ほししいたけ オレンジ	ほうとうめん さとう メーク イン はくりき こ こめ	ごまあぶら かシュー ごま アーモンド	626	20.8	22.3	354	2.2	3.0	冬至献立です。体の温まる、カボチャの入ったほうとうです。
19	月	○	お楽しみ献立 胚芽ロール	とり 鶏の香草パン粉焼き ポテトサラダ やさい 野菜スープ ミニパフェ	とり ハム だいず ウインナー たまご	ぎゅうにゅう チーズ クリーム	パセリ にんじん ほうれんそう	にんにく レモン きゅうり たまねぎ コーン キャベツ	はいが ロール パンこ さとう はくり き こ じゃがいも	バター マヨネーズ サラダゆ アーモンド	744	34.2	28.6	352	2.7	3.7	給食最終日はお楽しみメニューです。

\* 食材入荷の都合等により献立・使用食材の変更をすることがあります。ご了承ください。

\* 給食のごはんは、全て我孫子市内で作られたお米を使用しています。

\* 今月の我孫子産野菜の日は1日(白菜・大根・長ねぎ)、7日(里芋)、9日(株)、14日(大根・長ねぎ)、の予定です。

今月の平均栄養価	669	26.8	20.9	375	3.1	2.8
文部科学省基準 栄養価(中学年)	660	20 (13・28)	18 ~22	350	3.0	2.5 未満

**お知らせ**

当番白衣の洗濯や繕いなど、ご協力ありがとうございます。

3学期の給食は、1月11日(水)より開始の予定です。

