



12月分 給食献立予定表(小学校)



袖ヶ浦市立学校給食センター

日付	こ　　ん　　だ　　て　　め　　い	エネルギー (kcal) 食塩相当量 (g)	たんぱく質 (g) 脂質(g)	お　　も　　な　　ざ　　い　　り　　よ　　う					
				おもに体をつくるものになる		おもに体の調子をととのえるものになる		おもにエネルギーのものになる	
2 (月)	むぎごはん 牛乳 メンチカツ こんにゃくのいりに かぶのみそしる	606 2.2	24.0 20.2	牛乳 とりにく わかめ みそ	ぶたにく とうふ あぶらあげ	こんにゃく ごぼう かぶ	にんじん しょうが たまねぎ	こめ あぶら ごま	おおむぎ さとう
3 (火)	むぎごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがやき けんちんじる みかん	588 1.8	25.0 16.9	牛乳 とうふ	ぶたにく	たまねぎ しょうが だいこん ほししいたけ	えだまめ にんじん ごぼう みかん	こめ あぶら さといも	おおむぎ さとう
4 (水)	しよくパン チョコクリーム 牛乳 チキンナゲット (2こ) ふゆやさいのシチュー	607 2.4	26.6 21.3	牛乳 チーズ	とりにく スキムミルク	にんじん しめじ カリフラワー	たまねぎ ブロッコリー	パン じゃがいも	チョコクリーム こめこ
5 (木)	ごはん 牛乳 チヂミ ビビンバふういため えびボールいりスープ	610 2.3	21.7 20.8	牛乳 えび	ぶたにく とうふ	にんじん にら ながねぎ えだまめ	もやし にんにく たまねぎ	こめ こめこ さとう	あぶら ごま
6 (金)	むぎごはん 牛乳 あじいそベフライ ぶたにくのすきやきふうに ミニアセロラゼリー	611 1.6	25.6 19.7	牛乳 ぶたにく	あじ とうふ	ごぼう にんじん はくさい	しらたき ながねぎ ほししいたけ	こめ あぶら ゼリー	おおむぎ さとう
9 (月)	ごはん 牛乳 ミルメークコーヒー キーマカレー レタスとブロッコリーのサラダバンバンジーあじ	649 2.8	22.0 24.0	牛乳 だいず	ぶたにく スキムミルク	しょうが たまねぎ トマト レタス	ブロッコリー にんじん グリーンピース とうもろこし	こめ ミルメーク	あぶら ドレッシング
10 (火)	「肉じゃが」は昭和小学校の REQUEST です。								
	ごはん 牛乳 さばのカレーなんばんソース にくじゃが キャンディチーズ (2こ)	649 1.8	26.9 24.2	牛乳 ぶたにく	さば チーズ	ながねぎ たまねぎ えだまめ	にんじん しらたき	こめ さとう じゃがいも	あぶら でんぶん
11 (水)	こくとうパン 牛乳 パンプキングラタン ミネストローネ ヨーグルトレーズン	606 1.9	22.2 21.6	牛乳 とりにく	ウインナー だいず	かぼちゃ たまねぎ セロリー トマト	にんじん キャベツ パセリ レーズン	パン さとう	マカロニ
12 (木)	ごはん 牛乳 ハンバーグバーベキューソース さといものそぼろに かきたまじる	633 2.5	26.5 22.0	牛乳 とうふ わかめ	ぶたにく なると たまご	にんにく レモン にんじん	りんご たまねぎ グリーンピース	こめ さとう でんぶん	あぶら さといも
13 (金)	ごはん 牛乳 はるまき マーボーどうふ ウエハース	690 1.8	23.3 26.5	牛乳 ぶたにく	とうふ みそ	キャベツ たまねぎ にら しょうが	にんじん ながねぎ ほししいたけ にんにく	こめ さとう ウエハース	あぶら でんぶん
16 (月)	むぎごはん 牛乳 とりつくね ぶたにくのこつてりに たまねぎのみそしる	624 2.1	25.0 21.2	牛乳 ぶたにく とうふ みそ	とりにく あぶらあげ わかめ	だいこん しょうが	にんじん たまねぎ	こめ あぶら さとう	おおむぎ さつまいも
17 (火)	🎄🍷。 お　　べ　　ん　　と　　う　　の　　ひ (牛乳のみあります) 🍷🎁。								
18 (水)	あまなっとうパン 牛乳 ちくわいそべてんぷら カレーうどん ヨーグルト	631 2.8	24.3 21.5	牛乳 ぶたにく スキムミルク あまなっとう	ちくわ なると ヨーグルト	にんじん ながねぎ	たまねぎ こまつな	パン うどん	あぶら
19 (木)	むぎごはん 牛乳 いかごまフライ おでん こくとうビーンズ	618 1.8	25.9 19.6	牛乳 ぶたにく がんもどき ちりめんじゃこ さつまあげ	いか はんぺん だいず	にんじん こんにゃく	だいこん えだまめ	こめ あぶら さとう	おおむぎ じゃがいも ごま
20 (金)	☆冬至にちなんだ献立☆								
	ごはん 牛乳 にくだんごトマトソース (2こ) ぶたにくとやさいのオイスターいため はちみつゆずゼリー	640 2.1	26.1 18.5	牛乳 ぶたにく	とりにく あつあげ	にんじん キャベツ しめじ	たまねぎ いんげん しょうが	こめ さとう ゼリー	あぶら でんぶん
23 (月)	「ABCスープ」は平岡小学校の REQUEST です。								
	ごはん 牛乳 〆おたのしみこんだて〆 もみのきハンバーグケチャップソース こまつなのソテー ABCスープ ケーキ	607 2.0	24.0 17.4	牛乳 とりにく	ぶたにく かまぼこ	こまつな とうもろこし たまねぎ	にんじん キャベツ	こめ さとう ケーキ	あぶら マカロニ
栄養量平均値		625 2.1	24.6 21.0	(エネルギー比15.7%) (エネルギー比30.2%)		※学校給食に使用する食材の放射性物質測定結果については、11月是不検出です。			

※献立は材料の都合により、一部変更する場合がありますのでご了承ください。
※学校給食摂取基準・・・エネルギー650kcal,たんぱく質 摂取エネルギーの13～20%,脂質 摂取エネルギーの20～30%,食塩相当量2g未満
※これまでに提供した学校給食の写真は市のホームページに掲載しています。



とうじ 冬至と によろ かせの予防

とうじ 冬至は、1年のうちで昼間が最も短く、夜
がもっとも長い日です。冬至にかぼちゃを
食べたり、ゆず湯に入ったりすると、
かせをひかないといわれています。

