

令和7年度

12月 よていこんだてひょう(小学校)

こんげつのもくひょう「さむさにまけないしょくじをしよう」

今月の千葉県産・白井市産の食材

こめ・ぎゅうにゅう・ぶたにく・こまつな・
ほうれんそう・だいこん・はくさい

白井市学校給食センター TEL 047-492-1081

実施日			こ ん だ て め い	おもなざいりょうとそのはたらき			栄 養 量				
日	曜	牛乳		主に体をつくる もとになる食品 (あか)	主に体の調子を 整えるもとになる食品 (みどり)	主にエネルギーの もとになる食品 (き)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相 当量 g	
1	月	○	ごはん じゃがいものポトフ タコライスミート タコスサラダ <div>ごはんにのせて 食べよう!</div>	牛乳 とりにく ウインナー ぶたにく チーズ	にんじん はくさい たまねぎ パセリ セロリー にんにく しょうが トマト キャベツ コーン	こめ じゃがいも あぶら さとう ドレッシング	620	24.6	21.5	1.9	
2	火	○	ごはん 白井市産だいこんのマーボースープ はるまき とりにくとアーモンドのいためもの <div>新メニュー♪</div>	牛乳 ぶたにく とりにく	しょうが にんにく だいこん ながねぎ にら しいたけ こんにゃく キャベツ たまねぎ たけのこ にんじん ピーマン	こめ ごまあぶら さとう はるさめ こむぎこ あぶら アーモンド でんぷん	616	19.8	24.7	2.0	
3	水	○	むぎごはん 白井市産ほうれんそうポークカレー チキンナゲット(2こ) キャベツのさんしょくサラダ	牛乳 ぶたにく とりにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ きゅうり コーン	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも ルウ こめこ パンこ こむぎこ ドレッシング	684	25.9	20.9	2.1	
4	木	○	パンネボロネーゼ たらのいそペフライ こんさいごまマヨサラダ レモンカスタードタルト	ぶたにく だいち スキムミルク チーズ 牛乳 たら あおさ かまぼこ	にんにく たまねぎ にんじん セロリートマト パセリ れんこん ごぼう えだまめ	パンネルウ パンこ こむぎこ オリーブオイル さとう ごま ごまあぶら あぶら マヨネーズ タルト	679	29.4	30.8	2.4	
5	金	○	ごはん さつまいものみそしる とりつくねやき きりぼしだいこんのふくめに チーズ	牛乳 とうふ みそ とりにく ぶたにく あぶらあげ チーズ	にんじん はくさい えのき ながねぎ こまつな きりぼしだいこん えだまめ しいたけ たまねぎ	こめ さつまいも あぶら さとう ごま パンこ	612	25.6	17.1	2.3	
8	月	○	むぎごはん わかめスープ ブルコギどんのぐ ブロッコリーのマヨネーズサラダ	牛乳 とりにく とうふ なると わかめ ぶたにく	にんじん もやし ながねぎ にんにく たまねぎ チンゲンサイ にら ブロッコリー コーン	こめ おおむぎ はるさめ さとう ごま ごまあぶら じゃがいも マヨネーズ	647	24.2	22.7	2.0	
9	火	○	こくとうパン ふゆのみかくシチュー オムレットマトソース にんじんのマリネ ヨーグルト <div>新メニュー♪</div>	牛乳 とりにく スキムミルク たまご ツナ ヨーグルト	たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう きゅうり パセリ	パン さつまいも こめこ なまクリーム バター さとう あぶら	630	25.9	22.9	2.4	
10	水	○	ごはん キムチスープ ユーリンふうあじのあげに かんこくふうにくじゃが ラフランスゼリー <div>新メニュー♪</div>	牛乳 とりにく とうふ あじ ぶたにく	はくさい にら にんじん えのき にんにく たまねぎ ながねぎ しらたき	こめ ごまあぶら あぶら じゃがいも さとう ごま でんぷん ゼリー	618	26.1	18.5	2.1	
☆ 給食費(12月分)の引き落とし日は12月10日です。通帳の残高と引き落とし金額をご確認ください。 ☆											
11	木	○	みそにこみうどん かつおコロッケ ほうれんそうのわふうサラダ むしケーキ	とりにく あぶらあげ かまぼこ みそ 牛乳 かつお のり	だいこん にんじん ごぼう しいたけ ながねぎ こまつな ほうれんそう えのき たまねぎ	うどん さとう あぶら マヨネーズ じゃがいも パンこ こむぎこ むしケーキ	615	22.4	28.9	2.7	
12	金	○	★かみかみこんだて★ げんまいいりごはん かきたまじる きんぴらぶたどんのぐ みそドレッシングサラダ	牛乳 たまご とりにく とうふ わかめ ぶたにく みそ	にんじん えのき しいたけ ながねぎ たまねぎ ごぼう しらたき しょうが キャベツ もやし きゅうり	こめ げんまい でんぷん さとう あぶら ごまあぶら ごま	651	28.3	23.1	2.4	
15	月	○	ごはん あつあげのちゅうかに しゅうまい はるさめサラダ	牛乳 とりにく きぬあげ ぶたにく ハム	しょうが ながねぎ にんじん こんにゃく きくらげ チンゲンサイ たまねぎ もやし きゅうり	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら パンこ こむぎこ はるさめ ごま	618	22.4	21.3	1.7	
16	火	○	しょくパン チキンビーンズ マカロニグラタン あおなのソテー	牛乳 とりにく だいち チーズ スキムミルク ウインナー	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ えだまめ トマト コーン こまつな	パン あぶら じゃがいも しろいんげんまめ マカロニ さとう パンこ こむぎこ オリーブオイル バター	609	25.9	25.6	2.7	
17	水	○	ごはん とんじる ささみのねぎソースがけ こまつなのなっとうあえ	牛乳 ぶたにく とうふ みそ とりにく なっとう かつおぶし	こんにゃく ごぼう だいこん ながねぎ にんにく しょうが こまつな にんじん	こめ じゃがいも でんぷん あぶら ごまあぶら さとう	620	32.2	18.5	2.0	
18	木	○	■とうじこんだて■ ごはん かぼちゃだんごじる さばのゆずみそに ひじきのいためもの	牛乳 とりにく あぶらあげ さば みそ ぶたにく ひじき さつまあげ	しいたけ にんじん だいこん ごぼう こまつな ながねぎ こんにゃく えだまめ かぼちゃ ゆず	こめ でんぷん いもだんご さとう あぶら	660	27.7	22.4	2.0	
19	金	○	▲クリスマスこんだて▲ キャロットピラフ オニオンスープ もみのきハンバーグきのこデミソース イタリアンサラダ クリスマスいちごプリン	牛乳 ベーコン とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん パセリ コーン あかピーマン えのき ブロッコリー キャベツ	こめ オリーブオイル じゃがいも バター ルウ さとう ドレッシング プリン	625	22.2	19.3	2.4	
◎ 材料の都合により献立を変更することがあります。◎記載されている小学校の栄養価は中学年対象です。							平均栄養量	634	25.5	22.5	2.2
<保護者の方へ>							基準栄養量	650	26.8	18.0	2.0

<保護者の方へ>

- ・使用する食材について相談がある場合は、学校または給食センターまでご連絡ください。
- ・予定献立表とアレルギー配合表(参考)、食材産地は市のHPでご覧いただけます。
- ・揚げ油は複数回使用するので、以前使用した食材のアレルギーを含む場合があります。
- ・学校生活や学校給食に関する取り組み方針を定めた「白井市公立小中学校における食物アレルギー対応の基本方針」を策定しています。詳しくは市のHPをご覧ください。
- 「写真で見る給食」も掲載していますので右側のQRコードからご覧ください。

給食レシピ紹介♪

給食意見箱にレシピを教えてくださいという声が多数届いたので、給食の人気のレシピを紹介します。
ぜひ、ご家庭で作ってみてください♪

☆ウインナーとキャベツのガリバタソテー☆

【材料 4人分】

ウインナー 50g
キャベツ 100g(約2枚)
にんじん 40g(約1/4本)
ブロッコリー 70g
おろしにんにく 5g
バター 15g
塩 小さじ1/3
こしょう 少々
醤油 小さじ1/3

【作り方】

- ①ブロッコリーは、小房にカットし、固めにゆでしておく。
- ②ウインナーは1cm幅にスライスしておく。キャベツは1cmスライス、にんじんは短冊切りにしておく。
- ③フライパンにバターを熱し、おろしにんにくを入れ、香りが出てきたらウインナーを入れる。
- ④人参、キャベツを順に炒め、調味料を加える。
- ⑤ブロッコリーを加え、よく炒めて出来上がり。



1月の給食は、
8日(木)からです。



☆ささみのねぎソースがけ☆

【材料 4人分】

鶏ささみ肉切り身 4枚
(1枚60g程度)
酒 15g(大さじ1)
塩 少々
でん粉 適量
揚げ油 適量

《たれ》

長ねぎ 15g
しょうが 2g
にんにく 2g
ごま油 2g(小さじ1/2)
醤油 18g(大さじ1)
砂糖 9g(大さじ1)
酢 15g(大さじ1)
水 10g(小さじ2)

【作り方】

- ①肉に酒・塩をふり、でんぷんをまがして、180℃の油で揚げる。
- ②フライパンにごま油・みじん切りにした長ねぎ、すりおろしたにんにくとしょうがを加え、香りを出すように炒める。
- 残りの調味料を加え、少し煮詰めて、たれを作る。
- ③①に②をまんべんなくからませて、出来上がり。