

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 日	曜 牛乳	こんだけめい	おもなざいりょうとそのはたらき			栄養量			
			主に体をつくる もどになる食品 (あか)	主に体の調子を 整えるもどになる食品 (みどり)	主にエネルギーの もどになる食品 (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 ジャがいものポトフ タコライスミート ごはんにのせて 食べよう! ごはんにのせて 食べよう!	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 じょうが トマト キャベツ コーン	こめ ジャがいも 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	牛乳 ぶたにく とりにく	じょうが ににく だいこん ながねぎ にら しいたけ こんにやく 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 でんぶん	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 チキンオガット(2c) キャベツのさんしょくサラダ	牛乳 ぶたにく とりにく	じょうが ににく 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 たらのいそベフライ こんさいごまヨサラダ レモンカスタードタルト	ぶたにくだいす スキムミルク チーズ 牛乳 たら あおさ かまぼこ	ににく 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 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 きりば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 きりほしだいこん 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 ブルゴギのんのぐ 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 じやがいも 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 オムレツトマトソース にんじんのマリネ ヨーグルト 新メニュー♪	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やが ラフランスゼリー 新メニュー♪	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 じやがいも さとう ごま でんぶん 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 じやがいも 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 新メニュー♪	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 じょうが キャベツ もやし きゅうり	こめ げんまい でんぶん 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	じょうが 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 でんぶん 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 チキンピーンズ マカロニグラタン あおなのソテー	牛乳 とりにく だいす チーズ スキムミルク ワインナー	ににく じょうが たまねぎ にんじん しめじ えだまめ トマト ユーン こまつな	パン あぶら じやがいも 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かけ こまつなのがく	牛乳 ぶたにく とうふ みそ とりにく なつとう かつおぶし	こんにゃく ごぼう だいこん ながねぎ ににく じょうが こまつな にんじん	こめ じやがいも でんぶん あぶら ごまあぶら さとう	620	32.2	18.5	2.0
18 木	○	■どうじこんだて■ 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 さつあげ	じいたけ 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 でんぶん 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 ユーン あかピーマン えのき プロッコリー キャベツ	こめ オリーブオイル じやがいも 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。

<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ゲン配合表(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ゲン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。

1月の給食は、
8日(木)からです。

給食レシピ紹介♪

給食意見箱にレシピを教えてほしいという声が多数届いていたので、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

【作り方】

- ①ブロッコリーは、小房にカットし、固めにゆでておく。
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。



☆ささみのねぎソースかけ☆

【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)

①肉に酒・塩をふり、でんぶんをまぶして、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じょうがを加え、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。