令和8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

米・牛乳・にんじん・かぶ・だいこん・チンゲンサイ・ほうれんそう・こまつな

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	火	○	きなこあげパン ミネストローネ あおなのソテー ヨーグルト	きなこ 牛乳 とりにく ウインナー ヨーグルト	にんじん たまねぎ セロリー キャベツ にんにく トマト パセリ コーン こまつな	パン あぶら さとう マカロニ しろいんげんまめ オリーブオイル	615	25.7	25.3	2.0
2	水	○	ごはん チンゲンサイとしらたまのスープ いわしのオレンジに しおにくじゃが	牛乳 とりにく いわし ぶたにく	にんじん えのき チンゲンサイ ながねぎ にんにく たまねぎ はくさい えだまめ オレンジ	こめ しらたま ごまあぶら じゃがいも ごま さとう	595	24.4	16.1	1.9
3	木	○	コッペパン 白井市産かぶのポトフ ハンバーグトマトソース コーンサラダ キャラメルクリーム	牛乳 ぶたにく ウインナー とりにく	たまねぎ にんじん はくさい かぶ パセリ にんにく キャベツ ブロッコリー コーン	パン あぶら さとう ドレッシング でんぷん キャラメルクリーム	599	25.7	24.5	2.3
4	金	○	ごはん サムゲタンふうスープ むらさきいももち あつあげとチンゲンサイのちゅうかいため	牛乳 とりにく たまご ぶたにく きぬあげ	だいこん にんじん ごぼう しいたけ はくさい ながねぎ にんにく しょうが たまねぎ チンゲンサイ	こめ げんまい ごま ごまあぶら あぶら さとう でんぷん もちこ さつまいも こむぎこ	610	21.7	21.0	1.5
7	月	○	★かみかみこんだて★ むぎごはん なめこじる きんぴらぶたどんのぐ しおだれキャベツ	牛乳 あぶらあげ とうふ みそ ぶたにく	なめこ だいこん ながねぎ こまつな 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 にんにく	こめ おおむぎ カルシウムまい さとう あぶら ごまあぶら ごま	610	25.3	19.2	2.4
8	火	○	ミートソーススパゲティ チキンナゲット(2こ) たまねぎドレッシングサラダ むしケーキ	ぶたにく だいず 牛乳 とりにく	たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム トマト きゅうり コーン	スパゲティ さとう あぶら じゃがいも こむぎこ でんぷん パンこ とうもろこしこ むしケーキ	685	26.2	28.5	2.2
9	水	○	ごはん すきやきふうに あかうおのかいせんやき なっとうあえ	牛乳 ぶたにく やきどうふ あかうお なっとう かつおぶし	にんじん しいたけ えのき しらたき はくさい ながねぎ キャベツ ほうれんそう	こめ あぶら さとう	590	30.0	17.5	1.9
10	木	○	コッペパン かぼちゃスープ ツナサラダ(サンドよう) コーンポテト	牛乳 とりにく ツナ ウインナー	たまねぎ にんじん かぼちゃ パセリ レモン きゅうり コーン	パン ルウ あぶら マヨネーズ じゃがいも オリーブオイル	607	26.9	26.4	2.3
11	金	○	ごはん マーボーもやし あげぎょうざ はるさめのレモンあえ	牛乳 とうふ ぶたにく だいず みそ とりにく	しょうが にんにく もやし にら にんじん ながねぎ にら たけのこ しいたけ きゅうり キャベツ レモン	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら はるさめ ごま こむぎこ	663	25.5	22.9	2.8
14	月	○	むぎごはん 白井市産ほうれんそうチキンカレー チーズオムレツ にんじんサラダ	牛乳 とりにく たまご チーズ ツナ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ほうれんそう レモン コーン きゅうり	こめ おおむぎ でんぷん カルシウムまい あぶら じゃがいも ルウ こめこ さとう ごま	677	24.5	22.4	1.9
15	火	○	やきそば いかカツ かぼちゃとさつまいものサラダ やきプリンタルト	ぶたにく 牛乳 いか ハム	キャベツ にんじん もやし たまねぎ かぼちゃ きゅうり コーン しょうが にんにく	ちゅうかめん あぶら さつまいも さとう パンこ こむぎこ でんぷん マヨネーズ タルト	653	23.3	29.0	2.8
16	水	○	ごはん のっぺいじる さばのピリからやき ひじきのいりに	牛乳 とりにく とうふ さば ぶたにく ひじき さつまあげ	だいこん えのき ごぼう にんじん ながねぎ こまつな しょうが こんにゃく えだまめ	こめ でんぷん さとう ごま あぶら	607	29.5	21.4	2.2
17	木	○	むぎごはん ひらめんスープ ビビンバ(にくのいために) きりぼしだいこんのナムル	牛乳 とりにく なると ぶたにく みそ	にんじん はくさい しいたけ ながねぎ こまつな しょうが きりぼしだいこん もやし きゅうり	こめ おおむぎ カルシウムまい こめこめん ごまあぶら さとう ごま	630	26.1	20.5	2.2
18	金	○	ごはん とうふとわかめのみそしる とりのからあげ ほうれんそうのわふうサラダ	牛乳 とうふ わかめ みそ とりにく のり	かぶ チンゲンサイ たまねぎ にんじん ながねぎ しょうが にんにく ほうれんそう えのき	こめ ごまあぶら でんぷん あぶら さとう	628	26.6	21.8	2.2
21	月	○	とうじこんだて ごはん ほうとうじる 新メニュー♪ ほっけスタミナやき れんこんとえだまめのあえもの ゆずゼリー	牛乳 ぶたにく あぶらあげ みそ ほっけ	ごぼう にんじん だいこん かぼちゃ はくさい しめじ ながねぎ れんこん えだまめ コーン しょうが にんにく	こめ ほうとう ごまあぶら ドレッシング ゼリー	611	25.1	15.7	1.6
22	火	○	クリスマスこんだて キャロットピラフ ほうれんそうのミルクスープ タンドリーチキン はなやさいサラダ クリスマスケーキ	牛乳 ぶたにく スキムミルク とりにく ヨーグルト	にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう にんにく しょうが レモン ブロッコリー カリフラワー コーン あかピーマン	こめ じゃがいも ルウ こめこ バター あぶら はちみつ ケーキ	677	31.5	21.4	2.4
						平均栄養量	629	26.1	22.1	2.2
						基準栄養量	650	26.8	18.0	2.0

◎ 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＞
・使用するすべての食品は記載されていません。食物アレルギー用の書類がありますので、確認したい方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(金)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♪

☆ハニーマスタードチキン☆

【材料 4人分】

鶏もも肉切り身(1枚60g程度)	4枚	白ワイン(酒でも可)	大さじ1/2
		はちみつ	小さじ2
おろしにんにく	1g	粒マスタード	小さじ2
おろししょうが	1g	醤油	小さじ2

【作り方】
①鶏肉以外の材料をすべて混ぜ合わせておく。
②①に鶏肉を入れ、30分程度漬け込む。
③フライパンに油((分量外)をひき、鶏肉を焼いて出来上がり。

☆チョレギサラダ☆

【材料 4人分】

キャベツ	100g	砂糖	2g	A
にんじん	50g	酢	1g	
きゅうり	70g	醤油	2g	
おろしにんにく	1g	塩	1g	
油	大さじ1/2	黒こしょう	少々	
きざみのり	1g	中華スープの素	2g	
白いりごま	5g	ごま油	5g	

【作り方】
①キャベツはざく切り、にんじんときゅうりは千切りにする。
②キャベツとにんじんは、ゆでて冷やしておく。
③油を熱し、おろしにんにくを入れ、香りが出たら火を止め、冷やしておく。
④Aを混ぜ合わせたあと、③を加えてよく混ぜる。
⑤②、きゅうり、ごま、のり、④をよく和えて出来上がり。