

今月の千葉県産・白井市産の食材

こめ・牛乳・ぶたにく・ほうれんそう・にら・かぶ
キャベツ・だいこん・ながねぎ・はくさい・きゅうり

白井市学校給食センター TEL 047-492-1081

令和4年度

12月 よていこんだてひょう

こんげつのもくひょう「さむさにまけないしよくじをしよう」

日 ようび	こんだてめい		主 ^{おも} に体 ^{からだ} をつくる も ^も とになる食品 ^{しょくじん} (あか)	主 ^{おも} に体 ^{からだ} の調子 ^{ちゆうし} を 整 ^{ととの} えるも ^も とになる食品 ^{しょくじん} (みどり)	主 ^{おも} にエネルギーの も ^も とになる食品 ^{しょくじん} (き)	熱量 ^{ねつりやう} kcal (小) (中)	たんば ^{たんぱ} g (小) (中)	脂質 ^{ししつ} g (小) (中)	食塩 ^{しょくえん} 相当量 ^{ちうたうりやう} g (小) (中)
	牛乳	主 ^{しゆ} 食 ^じ ・おかず ^{おかず} ・デザート							
1 木	○	むぎごはん トックスープ ブルコギどんのぐ やきぎょうざ 「ごはんにのせてたべよう♪」	牛乳 とりにく ぶたにく	にんじん はくさい こまつな えのき にんにく たまねぎ しめじ にら	こめ おおむぎ はるさめ トック さとう ごま ごまあら こむぎ	660	25.9	17.4	1.9
2 金	○	④ワールドカップこんだて vsスペイン④ キャロットピラフ コシード(スペインふうポトフ) スペインふうオムレツ カニカマとはなやさいのマリネ グレーゼリー(中)	牛乳 とりにく ウインナー ひよこめめ たまご ベーコン カニカマ	にんじん コーン ビーマン たまねぎ にんじん だいこん キャベツ ほうれんそう ブロッコリー カリフラワー	こめ オリブオイル じゃがいも さとう あがら ゼリー(中)	624	22.3	21.2	2.8
5 月	○	ミルクパン ラビオリトマトに ポテトカップグラタン かぼちゃとチーズのサラダ ブルーベリージャム	牛乳 どうにゅう おから チーズ ハム	たまねぎ にんじん キャベツ トマト ブロッコリー にんにく ほうれんそう かぼちゃ きゅうり コーン	パン ラビオリ さとう あがら こめ こむぎ じゃがいも マヨネーズ ジャム パンこ	708	20.3	27.1	2.5
6 火	○	★かみかみこんだて★ ごはん にくじゃが あまからあげごぼう きりぼしだいこんとツナのごまサラダ 「よく噛んで食べましょう！」	牛乳 ぶたにく ツナ	たまねぎ こんにやく ごぼう こぼろ きゅうり きりぼしだいこん にんじん	こめ あがら さとう じゃがいも でんぶん ごま	686	22.6	18.0	1.9
7 水	○	ほうとう さつまいものかきあげ えだまめとれんごんのごまあえ カスタードスティック	牛乳 とりにく みそ あがらあげ おきあみ ツナ	ごぼう だいこん かぼちゃ ながねぎ こまつな たまねぎ みつば えだまめ れんこん コーン	ほうとう さつまいも こむぎ ドレッシング パン	660	26.6	21.7	2.0
8 木	○	むぎごはん マーボーどうふ いかチリソースフライ チンゲンサイのナムル	牛乳 どうふ ぶたにく みそ いか	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ながねぎ にら たけのこ しいたけ もやし チンゲンサイ	こめ おおむぎ あがら さとう でんぶん ごま ごまあら パンこ	689	25.5	21.7	2.3
9 金	○	ごはん ポークカレー あおなのソテー みかん 「新メニューです♪」	牛乳 ぶたにく ウインナー	しょうが にんにく たまねぎ にんじん グリンピース コーン こまつな みかん	こめ じゃがいも ルウ こめ あがら オリブオイル	653	22.8	16.9	1.9
12 月	○	ごもくごはん 「新メニューです♪」 のっぺいじる いろいろやさいのたまごやき ほうれんそうのわふうサラダ	牛乳 とりにく たまご あがらあげ のり	ごぼう たけのこ こんにやく にんじん しいたけ ながねぎ こまつな ほうれんそう えのき	こめ さといも でんぶん さとう あがら	629	23.9	22.6	3.0

☆ 給食費(12月分)の引き落とし日は12月12日です。通帳の残高と引き落とし金額をご確認ください。 ☆

13 火	○	◎セルフチリドッグ◎ コッパパン 白井市産はくさいとかぶのポトフ ポークフランクチリソース ツナポテト ヨーグルト	牛乳 とりにく ベーコン ウインナー ツナ ヨーグルト	たまねぎ にんじん はくさい かぶ パセリ トマト にんにく	パン あがら さとう オリブオイル じゃがいも	625	28.7	25.0	2.8
14 水	○	むぎごはん ホイコーロどんのぐ むらさきいももち きゅうりのなんぼんづけ 中:チーズ	牛乳 ぶたにく 中:チーズ	キャベツ ながねぎ ビーマン たけのこ にんじん にんにく きゅうり	こめ おおむぎ さとう でんぶん あがら ごまあら むらさきいも	665	22.1	18.0	1.5
15 木	○	ごはん とんじる ぶりのみそづけフライ キャベツのさんしょくサラダ 中:こんぶとまっちゃんのかきかけ	牛乳 ぶたにく どうふ みそ ぶり	こんにやく ごぼう こまつな ながねぎ キャベツ にんじん きゅうり コーン	こめ じゃがいも あがら ドレッシング パンこ こむぎこ	630	25.6	19.6	1.8
16 金	○	はちみつパン こめこのシチュー ハンバーグマトソース にんじんサラダ にゅうさんゼリー	牛乳 とりにく ぶたにく スキムミルク ツナ	たまねぎ にんじん しめじ パセリ にんにく マッシュルーム トマト コーン きゅうり	パン じゃがいも ごま こめ なまクリーム バター あがら さとう ゼリー	695	30.8	24.6	2.5
19 月	○	げんまいいりごはん きのこのみそしる とりそぼろどんのぐ かみかみかいそうサラダ 中:チーズ	牛乳 ぶたにく どうふ みそ あがらあげ かいそう とりにく だいず ちりめん 中:チーズ	えのき しめじ まいたけ ながねぎ こまつな しょうが にんじん えだまめ キャベツ きりぼしだいこん	こめ あがら さとう ドレッシング	645	34.0	16.5	2.0
20 火	○	ながさきふうさうらうどん 「新メニューです♪」 (かたやきそば さうらうどんのぐ) にくまん こんさいごまマヨサラダ	牛乳 ぶたにく かまぼこ うずらたまご えび ほたて ベーコン	にんじん たけのこ しいたけ はくさい もやし たまねぎ さやいんげん しょうが れんこん ごぼう えだまめ	かたあげめん あがら でんぶん ごまあら パンこ こめ こむぎこ マヨネーズ さとう ごま	629	28.8	28.0	2.0
21 水	○	★とうじこんだて★ ごはん さわにわん さばのごまみそだれ かぼちゃのそぼろに ゆずゼリー 「人気メニューです♪」	牛乳 とりにく さば みそ ぶたにく	しいたけ にんじん ごぼう たけのこ こまつな しょうが かぼちゃ たまねぎ	こめ さとう ごま でんぶん あがら ゼリー	647	32.5	16.4	2.2
22 木	○	★クリスマスこんだて★ ツナトマトペンネ ささみのレモンソースがけ ブロッコリーのアーモンドあえ クリスマスケーキ	牛乳 ツナ スキムミルク チーズ とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム にんにく トマト ブロッコリー こまつな コーン パセリ	ペンネ なまクリーム オリブオイル あがら でんぶん さとう アーモンド ケーキ	633	32.7	24.1	2.7

<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。



◎記載されている小学校の栄養価は中学年対象です。
◎都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

給食レシピ紹介♪

今回は旬の食材を使った給食の人気レシピを紹介します！冬休みに作ってみてはいかがでしょうか？

☆ほうれんそうの和風サラダ☆

【材料 4人分】

- ほうれん草 1袋(200g)
- えのきたけ 1/2袋(60g)

- 砂糖 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1弱
- サラダ油 大さじ1
- 酢 大さじ1弱
- 塩こしょう 少々
- 板のり 2枚(細かくしておく)

【作り方】

- ①ほうれん草は3cmのざく切り、えのきたけは、石づきを
とって1/2に切る。
- ②①をボイルして水で冷やし、よく水気をきる。
- ③調味料をすべて合わせ、よく混ぜる。
- ④茹でた野菜に調味料を合わせ、最後にのりを和える。

※のりをたっぷり使うのがポイントです♪

