

令和5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ょくじをしよう」

今月の千葉県産・白井市産の食材  
牛乳・こめ・ぶたにく・ほうれんそう・  
ながねぎ・だいこん・はくさい・にら・  
こまつな・チンゲンサイ・かぶ・

白井市学校給食センター TEL 047-492-1081

日 ようび	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき			熱量	たんぱく	脂質	食塩
	牛乳	主食・おかず・デザート	主に体をつくる もとなる食品 (あか)	主に体の調子を整えるもとなる食品 (みどり)	主にエネルギーの もとなる食品 (き)	kcal (小) (中)	g (小) (中)	g (小) (中)	g (小) (中)
1 金	○	ごはん いもだんごのみそしる あかうおのさいきょうつけ くきわかめのいたためもの とうにゅうプリン	牛乳 あかうお みそ あぶらあげ ぶたにく くきわかめ さつまあげ	だいこん にんじん ごぼう こまつな ながねぎ たけのこ こんにゃくしいたけ	こめ いもだんご さとう あぶら ごま プリン	619 768	26.2 30.7	16.9 18.0	2.0 2.4
4 月	○	ごはん ちゅうかふうにくだんごスープ <b>新メニューです♪</b> あげぎょうざ 白井市産のだいこんオイスターソースに	牛乳 とりにく ぶたにく さつまあげ	にんじん はくさい たけのこ ながねぎ きくらげ にんにく しょうが だいこん チンゲンサイ しいたけ キャバツ にら たまねぎ	こめ はるさめ ごまあぶら あぶら さとう でんぶん こむぎこ	622 754	21.3 25.5	18.7 20.3	2.2 2.7
5 火	○	テーブルロール トマトスープ チキングラタン ブロッコリーとチキンのサラダ チョコクリーム	牛乳 ぶたにく とりにく チーズ	にんにく にんじん たまねぎ しめじ トマト パセリ コーン ブロッコリー	パン あぶら じゃがいも さとう こむぎこ ごま チョコクリーム パンこ	630 787	26.1 31.7	24.6 29.6	2.6 3.3
6 水	○	ごもくごはん かきたまじる こまいフライ れんこんのきんぴら	牛乳 とりにく たまご とうふ わかめ こまい ぶたにく さつまあげ あぶらあげ	にんじん えのきたけ ながねぎ れんこん ごぼう しいたけ たけのこ こんにゃく	こめ でんぶん パンこ こむぎこ あぶら さとう ごま ごまあぶら	629 797	27.6 33.1	19.2 22.6	2.7 3.3
7 木	○	◎セルフチリドック◎ コッパパン パンプキンポターージュ ポークフランクチリソース イタリアンサラダ いちごゼリー	牛乳 ベーコン スキムミルク ポークフランク	たまねぎ にんじん エリンギ かぼちゃ パセリ トマト にんにく キャバツ きゅうり ピーマン	パン なまクリーム バター ルウ さとう ドレッシング ゼリー	662 866	23.1 31.0	29.0 37.7	3.0 4.0
8 金	○	★かみかみこんだて★ ごはん さつまいものみそしる とりにくのかわりやき ごぼうとぶたにくのあまからいために こくとうピーズ <b>新メニューです♪</b>	牛乳 あぶらあげ とりにく ぶたにく だいたず みそ	にんじん だいこん ながねぎ れんこん にんにく ごぼう こんにゃく さやいんげん	こめ さつまいも さとう ごまあぶら ごま あぶら	675 795	32.6 37.7	18.9 20.8	2.1 2.5
11 月	○	ごはん たまごふりかけ じゃがいもときりぼしだいこんのみそしる ぶりのみそつけフライ 白井市産ほうれんそうのわふうサラダ	牛乳 とりにく あぶらあげ みそ ぶりのり たまご	きりぼしだいこん ながねぎ こまつな ほうれんそう えのきたけ	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ パンこ さとう ごま	668 804	26.2 30.5	21.1 24.7	1.9 2.2
☆ 給食費(12月分)の引き落とし日は12月11日です。通帳の残高と引き落とし金額をご確認ください。 ☆									
12 火	○	にこみうどん さつまいものかきあげ ツナとやさしいごまあえ むしケーキ	牛乳 ぶたにく あぶらあげ なると ツナ	だいこん にんじん しいたけ ながねぎ こまつな もやし たまねぎ みつば	うどん むしケーキ さつまいも こむぎこ さとう ごま でんぶん	599 742	23.0 27.6	25.9 32.0	2.2 2.7
13 水	○	むぎごはん チキンカレー キャバツのフレンチサラダ ヨーグルト	牛乳 とりにく ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャバツ コーン きゅうり	こめ おおむぎ じゃがいも ルウ こめこ あぶら さとう	667 821	22.8 26.5	15.6 17.3	2.0 2.3
14 木	○	ごはん わかめスープ しろみざかなのねぎソースがけ スタミナいため	牛乳 とりにく とうふ なると わかめ ほき ぶたにく	にんじん キャバツ こまつな にんにく しょうが はくさい もやし たまねぎ にら ながねぎ	こめ ごま ごまあぶら でんぶん あぶら さとう	669 801	32.4 37.8	21.0 24.4	2.5 3.0
15 金	○	ごはん すきやきふう むらさきいもち マヨおひたし チーズ(中)	牛乳 ぶたにく やきとうふ ハム かつおぶし チーズ(中)	にんじん しいたけ えのきたけ しらたき はくさい ながねぎ ほうれんそう にんじん もやし	こめ むらさきいも さつまいも もち あぶら さとう ごま じゃがいも ドレッシング	665 808	23.2 28.8	21.7 26.5	1.6 2.1
18 月	○	むぎごはん 白井市産はくさいのはっぽうさい しゅうまい(小1こ、中2こ) ちゅうかあえ <b>新メニューです♪</b>	牛乳 ぶたにく なるとう うずらたまご えび ハム とりにく わかめ	にんじん たけのこ しいたけ はくさい たまねぎ さやいんげん しょうが きゅうり もやし	こめ おおむぎ あぶら でんぶん ごまあぶら こむぎこ さとう パンこ	645 850	29.8 38.1	18.5 22.6	2.1 2.6
19 火	○	こくとうパン 白井市産かぶのポトフ ハンバーグきのこデミソース にんじんのマリネ	牛乳 とりにく ウインナー ぶたにく ツナ	にんじん キャバツ かぶ セロリ たまねぎ えのきたけ しいたけ きゅうり パセリ	パン じゃがいも さとう ルウ あぶら バター	600 769	26.5 32.8	23.8 28.8	2.5 3.1
20 水	○	★とうじこんだて★ ごはん とんじる さばのゆずみそに かぼちゃのそぼろに	牛乳 ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ さば とりにく	だいこん ごぼう こんにゃく こまつな ゆず かぼちゃ しょうが たまねぎ	こめ さとも さとう あぶら でんぶん	714 848	29.0 33.8	24.4 27.8	2.2 2.6
21 木	○	★クリスマスこんだて★ <b>新メニューです♪</b> ツナトマトペンネ フライドチキン ブロッコリーとコーンのサラダ クリスマスケーキ	牛乳 ツナ チーズ スキムミルク とりにく	たまねぎ にんじん キャバツ にんにく マッシュルーム トマト パセリ しょうが コーン ブロッコリー	マカロニペンネ あぶら なまクリーム こむぎこ オリーブオイル でんぶん ドレッシング ケーキ	633 738	31.7 37.7	24.7 27.5	2.6 3.1

<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。



◎記載されている小学校の栄養価は中学生対象です。

◎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。

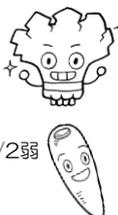
## 給食レシピ紹介♪

給食意見箱にレシピを教えてくださいという声が多く届いていたので、給食の人気レシピを紹介します。ぜひ冬休みに作ってみてください♪

### ☆おおかサラダ☆

【材料 4人分】

- |       |              |      |         |
|-------|--------------|------|---------|
| ほうれん草 | 70g (約1/3袋)  | 砂糖   | 大さじ1    |
| キャバツ  | 60g (約1枚)    | しょうゆ | 小さじ2    |
| もやし   | 100g (約1/2袋) | サラダ油 | 大さじ1    |
| にんじん  | 50g (約1/4本)  | 酢    | 大さじ1/2弱 |
| ハム    | 30g (約3枚)    |      |         |
| かつお節  | 5g (1パック)    |      |         |



### 【作り方】

- ①ほうれん草・キャバツは2cmのざく切り、にんじんは千切りにする。
- ②ハムは5mm幅に千切りにする。
- ③①をボイルして水で冷やし、よく水気をきる。
- ④調味料をすべて合わせ、よく混ぜる。
- ⑤③の野菜とハムに調味料を合わせ、最後にかつお節を加えて、まんべんなく和える。

※かつお節をたっぷり使うのがポイントです♪