

# 12月こんだて予定表



小学校



人参・大根の皮使用で  
食品ロス削減！

木更津市学校給食センター

今月のお米は、「きさらづ学校給食米®」(有機米)を使用しています。

日	曜日	こんだて		おもなざいりょう			栄養素量						
		しゅしょく・のみもの こぶくろなど	おかず	おもにエネルギー のもとになる	おもに体をつくる もとになる	おもに体の調子を 整えるもとになる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g				
1	月	ごはん ふりかけ ぎゅうにゅう	さばのしおやき ごまあえ おいものそぼろに	米 さとう 油	ごま じがいも さといも	牛乳 ぶた肉	さば	にんじん こまつな もやし	キャベツ たまねぎ さやいんげん	631	25.3	22.3	2.4
2	火	ごはん ぎゅうにゅう	ボテトとおこめのささみカツ ごもくきんぴら みそしる	米 さとう	油 さといも	牛乳 ぶた肉 油揚げ みそ	とり肉 さつま揚げ わかめ	にんじん ごぼう さやいんげん	大根 はくさい	588	25.4	19.4	2.3
3	水	ごはん ぎゅうにゅう	マーボーどうふ ナムル みかんゼリー	米 さとう ごま	油 ごま油 でんぶん	牛乳 ぶた肉 ハム	豆腐 だいす みそ	にんじん たまねぎ 長ねぎ にら	ほうれんそう もやし にんにく・しょうが 干しいたけ	595	25.4	16.5	1.9
4	木	こくとうパン ぎゅうにゅう	カレーうどん にんじんぎょうざ プロッコリーサラダ	パン 小麦粉	うどん でんぶん	牛乳	とり肉	にんじん たまねぎ 干しいたけ	こまつな プロッコリー きゅうり	631	24.9	19.0	2.6
5	金	ごはん ぎゅうにゅう	にくだんごのすぶたふう クイッティオサラダ	米 でんぶん さとう	油 米粉めん	牛乳 ツナ	とり肉	にんじん たまねぎ たけのこ えだまめ	干しいたけ にんにく・しょうが とうもろこし きゅうり	609	22.4	18.9	1.5
8	月	ごはん ぎゅうにゅう	さわらのたつたあげ はるさめサラダ レタスとわかめのスープ ヨーグルト	米 はるさめ	油 さとう	牛乳 ハム 豆腐 ヨーグルト	さわら とり肉 わかめ	にんじん きゅうり きくらげ	にんにく たまねぎ レタス	614	25.9	19.8	2.4
9	火	ごはん ぎゅうにゅう	ハッシュドポーク きゅうりとキャベツのサラダ チーズ	米 じゃがいも	油 さとう	牛乳 だいす チーズ	ぶた肉 とり肉	にんじん たまねぎ マッシュルーム	トマト きゅうり キャベツ	588	23.9	17.3	2.1
10	水	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのマーマレードやき れんこんサラダ トックスープ	米 油	さとう トック	牛乳 ぶた肉	とり肉 油揚げ	にんじん きゅうり れんこん とうもろこし	大根 長ねぎ もやし・にら マーマレード	578	29.7	15.4	2.0
11	木	コッペパン ぎゅうにゅう	ウインナートマトソースがけ ゆでキャベツ ひゆやさいのとうにゅうシチュー	パン マカロニ	じゃがいも	牛乳 とり肉 豆乳	ウインナー ベーコン	にんじん たまねぎ はくさい	かぶ キャベツ	633	27.9	29.6	2.6
12	金	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのスタミナいため きりぼしだいこんのちゅうかあえ	米 はるさめ ごま	油 さとう	牛乳 みそ	ぶた肉 ツナ	にんじん たまねぎ 長ねぎ はくさい	もやし・にら きゅうり 切干しだいこん レモン	555	23.4	17.2	1.5
15	月	ごはん ぎゅうにゅう	にくだんご(2コ) おかあえ どんじる ゆずゼリー	米 じゃがいも	さとう	牛乳 とり肉 かつお節	ぶた肉 豆腐 みそ	にんじん こまつな はくさい	大根 えのきたけ 長ねぎ	611	23.9	16.8	3.0
16	火	しょくパン チヨコクリーム ぎゅうにゅう	ミートソースパスタ まめのサラダ あじつきこざかな	パン 油	マカロニ さとう	牛乳 だいす	ぶた肉 とり肉	にんじん たまねぎ セロリ にんにく	マッシュルーム きゅうり プロッコリー えだまめ・トマト	595	29.3	19.6	2.1
17	水	ごはん ぎゅうにゅう	あじあげに ひじきのサラダ みぞれなべ	米	さとう	牛乳 ひじき とり肉 油揚げ	あじ ハム 豆腐	にんじん きゅうり とうもろこし えだまめ	大根 はくさい 長ねぎ こまつな	573	27.4	19.2	1.7
18	木	ごはん ジョアストロベリー	ポークカレー わかめサラダ クリスマスカッピーケーキ	米 ごま	じゃがいも 油	ジョア わかめ	ぶた肉	にんじん たまねぎ にんにく・しょうが	きゅうり キャベツ	604	18.7	13.1	2.4
19	金	ごはん きさらづさんやきのり ぎゅうにゅう	メンチカツ あさつけ だいこんとぶたにくのうまい	米 ごま油	油 さとう	牛乳 ぶた肉 生揚げ	とり肉 のり	にんじん キャベツ きゅうり	大根 ごぼう さやいんげん	659	24.4	26.8	1.8
22	月	ごはん ぎゅうにゅう	ほしのハンバーグデミグラスソース フライドポテト パンプキンスープ	米 油 じゃがいも	牛乳 ぶた肉	とり肉 豆乳	にんじん たまねぎ	マッシュルーム かぼちゃ	うどん	614	20.5	20.8	1.7

\*都合により、献立を変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

\*主な材料は、使用しているすべての材料を記載しているわけではありません。

12月期の給食費の振替日は、  
12月25日(木)です。月末では  
ないのでご注意ください。

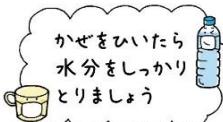
小学校給食(中学年)の  
1食分あたりの食塩相当量基準は  
**2.0g未満**です。

平均値  
605 kcal  
16 %

小学校基準値  
650 kcal  
13~20%  
20~30%  
2.0g未満

※たんぱく質、脂質は摂取  
エネルギーに占める割合

※基準値は小学校中学年(3・4年生)  
を基準にした値です。



発熱や下痢の症状が出ている時は、体か  
ら多くの水分が失われています。そのため、  
脱水に気をつけて水や茶、ジュース、スポーツ  
ドリンクなど、飲みやすいものを選んで水分  
補給をしましょう。

今年の冬至は  
**12月22日**

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！

なんきん  
(かぼちゃ)  
にんじん  
れんこん  
かんてん  
きんかん  
ぎんなん  
うんどう  
(うどん)