

家庭数配付

12月 こんだてよていひょう



☆給食費について☆

- ・8期分の給食費の引き落としは1/31（火）です。金額は4,500円となります。
- ・各ご家庭より納入いただいた給食費は、全て食材費に充てられます。



2022年 四街道市立中央小学校

12月主給食用 食材の産地について

米：四街道
牛乳：千葉県
米粉：国産
青果類
じゃがいも：北海道
さといも：九州
にんじん：四街道市
だいこん：四街道市
玉ねぎ：北海道
ごぼう：青森県
ねぎ：佐倉市
葉ねぎ：佐倉市
キャベツ：愛知県・茨城県
法蓮草：九州・千葉県
こまつな：中国・千葉県
パプリカ：韓国
白菜：四街道市
パセリ：千葉県・長野県
えだまめ：タイ
しいたけ：九州
しめじ：長野県
にんにく：青森県・中国
生姜：高知県・中国
さつまいも：千葉県・茨城県
もやし：栃木県
かぼちゃ：メキシコ・ニュージーランド
夢枕芋：愛媛県・愛知県
みかん：愛媛県・高知県
肉・魚類
ぶた肉：千葉・山形・青森・群馬県
とり肉：岩手県
ぎゅう肉：オーストラリア
法華：北海道
銀鮭：三陸
鯖：アイスランド
蛸：モリタリア
乾物類
わかめ：岩手県
のり：香川・岡山県

※産地については、市場での納入日が当日のため、最新の出荷状況及び普段からの取り引き実績を考慮しての予定です。

また、出荷制限や出荷禁止となった食品については市場に出回りません。

| 日付 | しゅしょく | 牛乳 | おかすなど | 12月* - (kcal) たんぱく質 (%) 脂質 (%) 食塩相当量 (g) | おもなざいりょう | | | | | |
|----------------------|----------------------------|------------|--------------------------------------|--|----------------------------------|---|---|--------------------------------------|--|--------------|
| | | | | | あか | みどり | き | | | |
| | | | | | ちやにくになる | からだのちょうしをととのえる | ちからやねつのもとになる | | | |
| 1 (木) | とり かまめし | | ホッケのからあげ そぎだいこんのごったに しらたまあずき | 769 30.5 20.8 1.75 | ぎゅうにゅう あつあげ とりにく ぶたにく | しいたけ にんじん いんげん ねぎ | たけのこ れんこん だいこん こまつな | こめ さとう あぶら しらたまもち | むぎ さといも でんぶん | |
| 2 (金) | ごはん | | とうふのつくねやき みそあえ ひつつみ はなみかん | 651 27.7 18.2 1.62 | ぎゅうにゅう とりにく かんでん とうふ | しょうが もやし こまつな だいこん | キャベツ にんじん ねぎ ごぼう | こめ さとう こま | でんぶん あぶら ひつつみ | |
| 5 (月) | むぎごはん | | サケときのこのホイルむし キムチなっとうあえ しおとりじゃが | 707 32.1 20.5 1.88 | ぎゅうにゅう なっとう とりにく サケ | えのきだけ まいたけ こまつな にんじん | しめじ ほうれんそう キャベツ もやし | こめ だいずバター あぶら じゃがいも | むぎ さとう | |
| 6 (火) | ロールドッグ | | カブとベーコンのサラダ ミネストローネ | 600 26.5 23.4 2.45 | ぎゅうにゅう オリーブオイル チーズ ベーコン | かぶ はす たまねぎ トマト | こまつな にんじん コーン | パン さとう じゃがいも こめマカロニ | あぶら こま | |
| 7 (水) | おにぎりチャレンジ! きのこ ごはん | | とりにくのでんぶら ツナあえ おでん | 642 30.7 18.3 2.54 | ぎゅうにゅう とりにく ツナ さつまあげ | あぶらあげ ひよこまめ つみれ こんぶ | しめじ まいたけ こまつな にんにく | こめ でんぶん あぶら さとう | こめこ じゃがいも | |
| 8 (木) | むぎごはん | | ファイバーグ きのこソース とうふのちゅうかに | 714 35.1 23.0 1.90 | ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう とうふ | とりにく おから みそ レンズマメ | たまねぎ マッシュルーム キャベツ こまつな にんにく | しめじ にんじん しいたけ にんにく | こめ さとう でんぶん あぶら | むぎ |
| 9 (金) | ごはん | | キンサケこうみあげ おかかあえ みそけんちんじる | 635 26.3 20.5 1.88 | ぎゅうにゅう かんでん とうふ | サケ かつおぶし あぶらあげ みそ | おろししょうが にんにく こまつな にんじん かぼちゃ | こめ あぶら でんぶん さといも | | |
| 12 (月) | あまなっとうパン だいずマーガリン | | スパチキほうれんそうソテー ビーフシチュー | 716 27.9 25.1 2.77 | ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにく | しょうが ほうれんそう コーン たまねぎ | にんにく にんじん | パン あぶら | だいずマーガリン じゃがいも | |
| 13 (火) | おにぎりチャレンジ! さつまいも ごはん | | サバのたつたあげ ブロッコリーのおかか ゆめオレンジ | 606 25.9 18.5 2.16 | ぎゅうにゅう チーズ サバ かつおぶし | にんじん しょうが ブロッコリー コーン ゆめオレンジ | しょうが | こめ でんぶん さつまいも こま | あぶら | |
| 14 (水) | むぎごはん | | ちくわのいそべあげ ナムル まーぼーどうふ | 719 28.9 24.8 2.12 | ぎゅうにゅう あおのり とりにく とうふ | ちくわ かんでん みそ | ねぎ キャベツ にんにく しょうが | こめ こめこ あぶら こま | むぎ さとう | |
| 15 (木) | おにぎりチャレンジ! わかめ ごはん | | とりにくのレモンじょうゆやき ポテトサラダ あまのがわじる | 696 28.1 21.6 3.10 | ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ とりにく | なると | レモン えだまめ オクラ ねぎ | こめ じゃがいも パプリカ | さとう マッシュポテト | |
| 16 (金) | チキンカレー ライス (ごはん) | | (チキンカレールウ) れんこんサラダ プリンふうデザート | 755 23.8 22.4 1.70 | ぎゅうにゅう チーズ とりにく | にんにく にんじん たまねぎ コーン | しょうが ブロッコリー れんこん | こめ じゃがいも パプリカ プリンふうデザート | あぶら こま | |
| 19 (月) | ほうとう | | レバーとポテトのごまあえ タコのみやき ぶどうゼリー | 617 28.6 17.5 2.39 | ぎゅうにゅう みそ とりにく タコ | あつあげ かつおぶし とりにく とりにく | ごぼう しめじ かぼちゃ しょうが ほうれんそう | にんじん はくさい ねぎ しょうが ほうれんそう | うどん あぶら でんぶん じゃがいも さとう やまいも こめこ ゼリー こま | あぶら じゃがいも |
| 20 (火) | むぎごはん | | フリだいこん とりにくとさつまいものうまに | 772 31.2 25.5 1.59 | ぎゅうにゅう とりにく イナダ | だいこん たまねぎ しいたけ にんじん | しょうが えだまめ | こめ さとう さつまいも | むぎ でんぶん あぶら | |
| 12月のおたんじょうびおめでとうこんだて | | | | 683 27.3 24.4 1.96 | ジョア とりにく かんでん | にんにく にんじん コーン パセリ | ブロッコリー | こめ じゃがいも ケーキ あぶら | パプリカ さとう | |
| 21 (水) | ガーリックライス | ジョア マカド | ローストチキン おんやさい セレクトこめこケーキ (1打??) | | | | | | | |

※食材の入荷状況等の都合により、献立や材料が変わる場合があります。
※献立表に記載してある食品は主に使用している食品であり、すべての食品についての記載ではありませんのでご了承ください。

保護者の方へ

給食当番がまわってきましたら、白衣の洗濯をお願いいたします。
また、清潔なマスクの持参もお願いいたします。

1月は11日（水）より給食が始まります。

