

# 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（水）です。金額は4,800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。

2023年 四街道市立中央小学校

日付	しゅしょく	牛乳	おかずなど	エネルギー (kcal) たんぱく質 (%) 脂質 (%) 食塩相当量 (g)	お も な ざ い り よ う					
					あか		みどり		き	
					ちやにくになる		からだのちようしきととのえる		ちからやねつのもとになる	
1 (金)	とり かまめし		ちくわのいそべあげ そぎだいこんのごったに しらたまあずき	789 28.0 22.3 1.70	ぎゅうにゅう あずき あおのり ぶたにく	とりにく ちくわ	しいたけ にんじん えだまめ こまつな	たけのこ れんこん しょうが たまねぎ	こめ さとう さといも こめこ	おぎ あぶら しらたまもち
4 (月)	おにぎりチャレンジ! ゆかり ごはん		アカウオのチャンチャンやき しおとりじゃが	632 29.1 13.2 2.50	ぎゅうにゅう みそ かんでん とりてん	アカウオ	れんこん キャベツ にんにく	こまつな もやし コーン にんじん	こめ さとう あぶら じゃがいも	だいざりマーガリン
5 (火)	むぎごはん		レバーとポテトのごまあえ まーぼーどうふ かき	761 31.0 23.5 1.60	ぎゅうにゅう きゅうにゅう どうふ みそ	とりレバー まーぼー どうふ	しょうが ねぎ にんじん しいたけ	ほうれんそう かき たまねぎ しいたけ	こめ あぶら じゃがいも さとう	おぎ てんぶん さとう
6 (水)	けんちん うどん		やきメンチ ブロッコリーのおかか	560 33.2 22.0 2.70	ぎゅうにゅう かつおぶし とりにく だいたい どうふ	あつあげ ぶたにく とりレバー どうふ	だいたい ごぼう にんじん ごぼう	しょうが こんやく たまねぎ ブロッコリー	うどん てんぶん コーンフレーク あぶら	さといも
7 (木)	さつまいも ごはん		アジのてんぷら おろしあえ こめこみそすいとんじる	642 29.0 16.4 2.70	ぎゅうにゅう ひよこまめ とりにく どうふ	アジ かんでん どうふ	おろししょうが こまつな もやし だいたい	にんにく キャベツ にんじん ごぼう	こめ てんぶん さつまいも あぶら	ごま こめこ
8 (金)	ジャンバラヤ (ケイジャンチキン)		オニボテサラダ コンソメスープ	730 30.3 24.4 2.00	ぎゅうにゅう レンズまめ チーズ とりにく	だいたい	しょうが たまねぎ えだまめ コーン	にんにく にんじん きゅうり キャベツ	こめ あぶら じゃがいも ノンエッグマヨ	てんぶん さとう マッシュポテト
11 (月)	ごはん		とりにくのみそがらめ こまつないため まっちゃどうにゅうかん	693 23.4 21.3 1.20	ぎゅうにゅう みそ どうにゅう かんでん	とりにく ちくわ あずき	しょうが こまつな コーン		こめ あぶら ごま さとう	てんぶん
12 (火)	おにぎりチャレンジ! そばろ ごはん		どうふのつくねやき おひたし あつあげとだいこんのオムレツ	692 32.9 22.7 2.50	ぎゅうにゅう どうふ かんでん とりにく	あつあげ だいたい	にんじん しょうが もやし だいたい	えだまめ こまつな キャベツ いんげん	こめ さとう あぶら てんぶん	
13 (水)	コッペパン みかんジャム		チキンミートローフ コールスロー こめこシチュー	741 34.7 26.0 2.40	ぎゅうにゅう とりにく チキン どうにゅう	とりレバー うずらたまご チキン どうにゅう	たまねぎ アスパラ きゅうり ブロッコリー	にんじん キャベツ コーン	パン こめこ じゃがいも あぶら	ジャム ノンエッグマヨ
14 (木)	むぎごはん		サバのまつまえに キムチなっとうあえ はなみかん	626 25.2 15.1 2.40	ぎゅうにゅう こんぶ かんでん なっとう	サバ	しょうが こまつな キャベツ キムチ	こまつな にんじん キムチ	こめ さとう むぎ	
15 (金)	チキンカレー ライス (ごはん)		(チキンカレーウ) はるさめサラダ りんごゼリー	675 24.0 14.8 1.80	ぎゅうにゅう とりにく		にんにく にんじん もやし コーン	しょうが たまねぎ キャベツ	こめ じゃがいも はるさめ ごま	あぶら さとう ゼリー
18 (月)	ごはん		ぶたにくのしょうがやき ごまあえ さつまいものみそしる	637 25.3 19.3 2.00	ぎゅうにゅう かんでん あぶらあげ みそ	ぶたにく どうふ わかめ	たまねぎ もやし キャベツ こまつな	しょうが にんじん	こめ ごま さつまいも さとう	あぶら
19 (火)	むぎごはん		スパチキほうれんそうソテー みそポテト カブのクリーム	693 26.1 15.6 2.00	ぎゅうにゅう みそ どうにゅう だいたい	とりにく チキン	しょうが ほうれんそう いんげん たまねぎ	にんにく コーン かぶ にんじん はくさい	こめ あぶら てんぶん ごま	おぎ じゃがいも さとう マールガリン
20 (水)	おにぎりチャレンジ! わかめ ごはん		イナダのみそマヨやき きりぼしだいこんに はわか	639 23.4 20.7 1.90	ぎゅうにゅう みそ あぶらあげ わかめ	イナダ	きりぼしだいこん にんじん はわか こまつな	れんこん	こめ さとう ノンエッグマヨ ごま	あぶら さとう じゃがいも
12月のおたんじょうびおめでどうこんだて				676 23.3	ジョア とりにく	かんでん	たまねぎ ブロッコリー コーン	にんじん えだまめ しょうが	こめ てんぶん ノンエッグマヨ	こめこ あぶら じゃがいも
21 (木)	チキンライス	ジョア プレーン	フライドチキン ブロッコリーサラダ チョコムース	20.9 1.40	だいたい チーズ		たまねぎ ブロッコリー しょうが にんにく	にんじん えだまめ しょうが	こめ てんぶん ノンエッグマヨ ムース	あぶら じゃがいも
22 (金)	第一回 中央小弁当の日 です。お弁当の用意をお願いします。									

12月主な給食用  
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：四街道市  
にんじん：四街道市・  
八街市  
だいこん：千葉県  
玉ねぎ：北海道  
ごぼう：青森県  
ねぎ：千葉県  
キャベツ：佐倉市  
法蓮草：千葉県・中国  
こまつな：中国・千葉  
県  
茨城県  
パプリカ：韓国  
白菜：佐倉市  
かぶ：千葉県  
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：熊本県・中国  
さつまいも：四街道市  
もやし：栃木県  
早香：熊本県・神奈川  
県  
みかん：愛媛県・高知  
県  
柿：愛媛県・福岡県  
肉・魚類  
豚肉：千葉・山形・  
青森・群馬県  
とり肉：岩手県  
赤魚：アメリカ  
鱈：チリ  
鯖：長崎  
鰯：岩手・秋田  
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。

※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10日（水）より給食が始まります。

	栄養基準量	1カ月の平均値
エネルギー	650kcal	679kcal
たんぱく質	26.0g	27.9g
脂質	18.0g	19.8g
食塩相当量	2.0g	2.0g