

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（金）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。

2024年 四街道市立中央小学校

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・佐倉市

葉ねぎ：佐倉市

キャベツ：千葉県・

法蓮草：千葉県・中国

こまつな：中国・

千葉県・茨城県

にら：千葉県・栃木県

パプリカ：韓国

白菜：佐倉市

えだまめ：タイ

しいたけ：九州

えのきたけ：新潟県・

長野県

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

みかん：愛媛県・

和歌山県

肉・魚類

豚肉：千葉・山形・

青森・群馬県

鶏肉：岩手県

羊肉：ニュージーランド

鰯：ノルウェー

真鱈：北海道・青森

真鱈：長崎

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

及び普段からの取引引

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

日付	しゅしょく	牛乳	おかずなど	1人1食あたり (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	からだのちょうしをととのえる	ちからやねつのもとになる
2 (金)	ひじき ごはん		てりやきハンバーグ ブロッコリーおかに	586 25.0 15.5 2.2	ぎゅうにゅう ひじき ハンバーグ かつおぶし とりにく あぶらあげ	しいたけ えだまめ たまねぎ ブロッコリー にんじん コーン	こめ あぶら でんぶん さとう
3 (月)	ごはん		とりにくときつまいものうまに こめこひつま はなみかん	747 29.0 20.9 1.3	ぎゅうにゅう とりにく とうふ	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ えだまめ ねぎ みかん だいこん ごぼう	こめ こめこひつま でんぶん さつまいも あぶら さとう
4 (火)	ごはん		ニシンのかばやき おひたし みそけんちんじる	592 23.3 17.3 1.9	ぎゅうにゅう ニシン かんでん とりにく とうふ みそ	はくさい もやし キャベツ にんじん だいこん こまつな ねぎ	こめ でんぶん さとう あぶら
5 (水)	キムチ チャーハン		こめこやさいチヂミ ナムル	597 18.1 19.8 2.7	ぎゅうにゅう かんでん ぶたにく	しょうが にんにく にんじん キムチ にら こまつな もやし キャベツ	こめ さとう あぶら こめこチヂミ ごま
6 (木)	おにぎりチャレンジ! むぎごはん		てつくりふりかけ とりにくのてりやき にらたまじる ひとくちぶどうゼリー	601 27.7 17.7 2.1	ぎゅうにゅう とりにく かんでん ちりめんじゃこ だいず こんぶ たまご なた	しょうが にら こまつな ねぎ にんじん	こめ さとう むぎ ごま ゼリー
9 (金)	むぎごはん		とりにくのしょうがやき こまつないため とうふのちゅうかに	690 31.3 22.2 2.1	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ とうふ レンズまめ	たまねぎ こまつな コーン キャベツ	こめ てんぶん むぎ さとう あぶら
世界人権宣言				677	ぎゅうにゅう ラムにく とりにく だいず	たまねぎ にんじん しょうが キャベツ もやし ピーマン しいたけ	こめ あぶら はるさめ こむぎこ
10 (月)	カブーリーブラオ (アガニルアガニル)		ホーショール (モンゴルあげぎょうざ) ギニサン・トゲ (フィリピンもやしいため) ミエン・ガー (ベトナムはるさめスープ)	27.3 22.5 3.1	ぎゅうにゅう ラムにく とりにく だいず	たまねぎ にんじん しょうが キャベツ もやし ピーマン しいたけ	こめ あぶら はるさめ こむぎこ
11 (火)	ぞうすい		とうふのまぎごあげ おろしあえ しょうがパン	707 31.4 30.6 2.5	ぎゅうにゅう あつあげ たまご とりにく とうふ ひじき かんでん	だいこん にんじん はくさい ねぎ しょうが こんにやく こまつな たまねぎ えだまめ	こめ さとう でんぶん あぶら だいずバター くるごとう ほちみつ こむぎこ
12 (水)	おにぎりチャレンジ! そぼろ ごはん		タラときのこのホイルむし みそいりどり	586 29.5 17.9 1.9	ぎゅうにゅう タラ とりにく みそ	にんじん えだまめ しょうが しめじ こんにやく えのきたけ ほうれんそう だいこん	こめ あぶら だいずバター さとう
13 (木)	こんさい ピラフ		サバのトマトソースやき にんじんサラダ アセロラゼリー	635 24.9 18.9 1.6	ぎゅうにゅう かんでん ツナ チーズ サバ	れんこん ごぼう たまねぎ コーン ピーマン トマト	こめ さとう だいずマギー あぶら ゼリー
16 (金)	フレンチ トースト (メープルジャム)		こめこマカロニサラダ しらたまポトフ	632 22.8 20.7 2.1	ぎゅうにゅう とりにく チーズ レンズまめ	かぼちゃ キャベツ えだまめ たまねぎ	パン メープルジャム マッシュマロ じゃがいも しらたま
今月の郷土料理：茨城県				675	ぎゅうにゅう アジ イワシ とりにく なつとう あぶらあげ	ねぎ にんじん にんにく れんこん	こめ むぎ でんぶん さとう
17 (月)	おにぎりチャレンジ! むぎごはん		パイタやき スタミナなつとう ぬっぺじる	33.2 18.2 1.60	ぎゅうにゅう きなこ ツナ とうにゅう とりにく	にんにく にんじん たまねぎ こまつな はくさい	こめ あぶら じゃがいも しょうまいのかわ
18 (火)	チキンカレー ライス (ごはん)		(チキンカレールウ) バリバリサラダ きなこプリン	751 25.6 24.6 1.7	ぎゅうにゅう とりにく チーズ かんでん	にんにく にんじん たまねぎ こまつな はくさい	こめ あぶら じゃがいも しょうまいのかわ
12月のおたんじょうびおめでとうこんだて				652	ジョア とりにく チーズ かんでん	にんにく にんじん えだまめ パセリ	こめ マッシュマロ マッシュポテト ゼリー
19 (水)	ガーリックライス マスカット	ジョア マスカット	コーンフレック チキン オニボテサラダ サンタのゼリー	20.9 21.3 1.8	ジョア とりにく チーズ かんでん	にんにく にんじん えだまめ パセリ	こめ マッシュマロ マッシュポテト ゼリー

※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て、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をお願いいたします。

1月は8日（水）より給食が始まります。

風っ子ウインタークッキングチャレンジ

5月にお知らせしました、「クッキングチャレンジ」を、冬休みの宿題として、子どもたちが自分で考えた取組テーマを各家庭で実施します。年末年始の忙しい中ですが、子どもたちが安心して取り組むことが出来るよう、ご支援いただけると助かります。

	栄養基準量	1カ月の平均値
エネルギー	650kcal	652kcal
たんぱく質	26.0g	26.4g
脂質	18.0g	20.5g
食塩相当量	2.0g	2.0g