



# 12月よていこんだてひょう



家庭数

今月の給食目標 さむさにまけないしょくじについてしよう！

令和4年度 船橋市立高根台第三小学校

日	主食	牛乳	おかず	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	4年生 一人当たり
							I材料 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 (木) ★	クリームサンド	○	大豆サラダ カレーヌードルスープ	コッパン、あぶら、 さとう、ヌイユ	ぎゅうにゅう、だいま、 ぶたにく、ハム、 ホイップクリーム	もも、みかん、こまつな、 にんじん、きゅうり、レタス、 キャベツ、たまねぎ、 マッシュルーム	674 kcal 22.9 g 29.6 g 2.0 g
2 (金)	ごはん	○	ぶりのゆずみそ焼き 磯香和え 肉じゃが	こめ、さとう、ごま、 じゃがいも、しらたき、あぶら	ぎゅうにゅう、ぶり、 みそ、のり、ぶたにく	ゆず、こまつな、もやし、 えのきたけ、にんじん、 たまねぎ、グリーンピース	682 kcal 29.1 g 21.0 g 2.0 g
5 (月)	なめし 菜飯	○	さげのごま竜田揚げ きゃべつのおえ物 あかあしのみそ汁	こめ、ごま、でんぶん、あぶら	ぎゅうにゅう、しらす、さけ、 かつおぶし、とうふ、 あぶらあげ、あおさ、みそ	だいこん、しょうが、こまつな、 キャベツ、もやし、なめこ、 だいこん、ねぎ	653 kcal 29.5 g 21.7 g 2.0 g
♡12月生まれさんおたんじょうびおめでとう！こんだて♡							
6 (火) ★	黒コッパン クリームチーズ	○	スパゲッティサラダ 牛肉と大豆のトマト煮 オレンジ	コッパン、スパゲッティ、 あぶら、さとう、ごま、 じゃがいも	ぎゅうにゅう、クリームチーズ、 ハム、だいま、ぎゅうにく	にんじん、キャベツ、きゅうり、 こまつな、たまねぎ、レモン、 にんにく、しょうが、 マッシュルーム、トマト、 グリーンピース、オレンジ	702 kcal 27.4 g 27.1 g 1.8 g
7 (水)	ごはん	○	豆腐の真砂揚げ 梅おかか和え さつま汁	こめ、でんぶん、こむぎこ、 さとう、あぶら、ごま、 こんにゃく、さつまいも	ぎゅうにゅう、とうふ、 とりにく、だいま、ひじき、 えび、たまご、かつおぶし、 あぶらあげ、みそ	にんじん、たまねぎ、こまつな、 キャベツ、もやし、うめぼし、 しょうが、だいこん、ごぼう、 ねぎ	657 kcal 26.0 g 22.6 g 1.5 g
8 (木)	しめじごはん	○	いかの松笠焼き ごま和え のっぺい汁 花みかん	こめ、あぶら、さとう、 でんぶん、ごま、こんにゃく	ぎゅうにゅう、とりにく、 あぶらあげ、いか、 ぶたにく、とうふ	しめじ、にんじん、 グリーンピース、こまつな、 キャベツ、もやし、しょうが、 ごぼう、しいたけ、だいこん、 ねぎ、みかん	666 kcal 29.8 g 23.4 g 2.0 g
9 (金)	ごはん	○	鶏肉の照り焼き のり酢和え 五目煮豆	こめ、あぶら、ごま、 さとう、こんにゃく	ぎゅうにゅう、とりにく、 のり、だいま、ぶたにく、 こんぶ	しょうが、こまつな、キャベツ、 にんじん、もやし、しいたけ、 たけのこ、れんこん、ごぼう、 さやいんげん	654 kcal 29.0 g 22.5 g 1.4 g
12 (月) ★	カレー麻婆丼	○	ポテトチップス きゅうりかめのサラダ	こめ、あぶら、さとう、 でんぶん、じゃがいも、ごま	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 だいま、とうふ、あおのり、 くわわかめ	にんにく、しょうが、にんじん、 たまねぎ、たけのこ、しいたけ、 にら、きゅうり、だいこん、 こまつな、とうもろこし	661 kcal 23.8 g 23.1 g 2.0 g
13 (火) ★	2色サンド	○	コーンサラダ 野菜スープ ヨーグルト	しょくパン、マヨネーズ、 あぶら、さとう、でんぶん	ぎゅうにゅう、ツナ、 ぶたにく、レンズまめ、 ヨーグルト	いちご、バナナ、レモン、 たまねぎ、レタス、きゅうり、 こまつな、とうもろこし、 マッシュルーム、にんじん、 はくさい	664 kcal 24.0 g 23.6 g 2.0 g
ふなばしさんのしゅんのしょくざいをたべてしてる日～だいこん～							
14 (水)	ごはん	○	さばの文化干し 失権サラダ じゃがいものきんぴら	こめ、ごま、あぶら、さとう、 じゃがいも、こんにゃく	ぎゅうにゅう、さば、 わかめ、しらす、ぶたにく	だいこん、にんじん、 とうもろこし、きゅうり、 こまつな、ごぼう、れんこん、 ピーマン	705 kcal 24.9 g 30.2 g 1.9 g
15 (木) ★	ソフト麺 野菜あんかけ	○	じゃこサラダ フルーツマフィン	ソフトめん、あぶら、さとう、 でんぶん、ミックスこ、バター	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 ちりめんじゃこ	しょうが、にんにく、きくらげ、 たけのこ、もやし、はくさい、 にんじん、こまつな、ねぎ、 キャベツ、きゅうり、 とうもろこし、フルーツミックス	714 kcal 25.7 g 16.6 g 1.9 g
16 (金)	ごはん 味付けのり	○	いかのかりん揚げ おかか和え 生揚げのみそ炒め	こめ、でんぶん、あぶら、 ごま、さとう	ぎゅうにゅう、のり、いか、 かつおぶし、なまあげ、 ぶたにく、みそ	しょうが、こまつな、もやし、 キャベツ、にんじん、にんにく、 ねぎ、しいたけ、たけのこ、 たまねぎ	684 kcal 32.5 g 23.1 g 2.0 g
19 (月)	だしがらごはん	○	きんめだい、やさい 金目鯛の野菜あんかけ 納豆和え みそ汁	こめ、でんぶん、こめこ、 あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、きんめだい、 とうふ、かつおぶし、 あぶらあげ、みそ	にんじん、ねぎ、こまつな、 キャベツ、だいこん、たまねぎ	697 kcal 31.1 g 23.3 g 2.0 g
20 (火) ★	こまつな 小松菜とじゃこの 春雨スープ 炒飯	○	レバーとごぼうの揚げ煮 はるさめ 春雨スープ オレンジ	こめ、もちげんまい、あぶら、 でんぶん、さとう、ごま、 はるさめ	ぎゅうにゅう、ちりめんじゃこ、 かつおぶし、レバー、とりにく、 とうふ	ねぎ、にんじん、しいたけ、 とうもろこし、こまつな、 ごぼう、しょうが、えのきたけ、 もやし、オレンジ	657 kcal 25.7 g 20.5 g 1.6 g
21 (水) ★	蜂蜜きなこトースト	○	チリ・コン・カーン コールスローサラダ いちごのレアチーズ	しょくパン、マーガリン、 さとう、あぶら、じゃがいも	ぎゅうにゅう、きなこ、 だいま、ぶたにく、チーズ	にんにく、しょうが、にんじん、 たまねぎ、トマト、ピーマン、 キャベツ、きゅうり、 とうもろこし	714 kcal 28.5 g 26.9 g 2.1 g
ふなばしさんのしゅんのしょくざいをたべてしてる日～フロッコリー～							
22 (木) ★	黒コッパン	○	ローストチキン ミックスサラダ お星さまスープ デコレーションプリン	コッパン、さとう、あぶら、 ごま、マカロニ、でんぶん	ぎゅうにゅう、とりにく、 ぶたにく、ホイップクリーム	マーメレード、オレンジ、 フロッコリー、こまつな、 キャベツ、きゅうり、パプリカ、 たまねぎ、マッシュルーム、 にんじん、はくさい、いちご	715 kcal 32.1 g 28.5 g 2.2 g

・天候等の事情により献立内容が変更になることがありますので、ご了承ください。

・しらすの中に小さなえび、たこ等が混じる場合があります。

・★はスプーンやフォーク持参の参考にしてください。

