

栄養価	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	しじょう	食塩相当量(g)
きいろ	エネルギーのもとになるたんぱく質			
あか	からだをつくるもとになるたんぱく質			
みどり	からだのちようしをとのえるたんぱく質			

# 12月 よていこんだてひょう

※材料は主なものです。献立内容は都合により変更になる場合がありますので、ご了承ください。

特別支援学校・藤崎小・屋敷小・谷津南小・向山小

	エネルギー	たんぱく質	しじょう	食塩相当量
	kcal	%	%	g
平均	637	14.9	29.0	2.0
基準値	650	13~20	20~30	2.0未満

給食セ3-8号  
習志野市学校給食センター

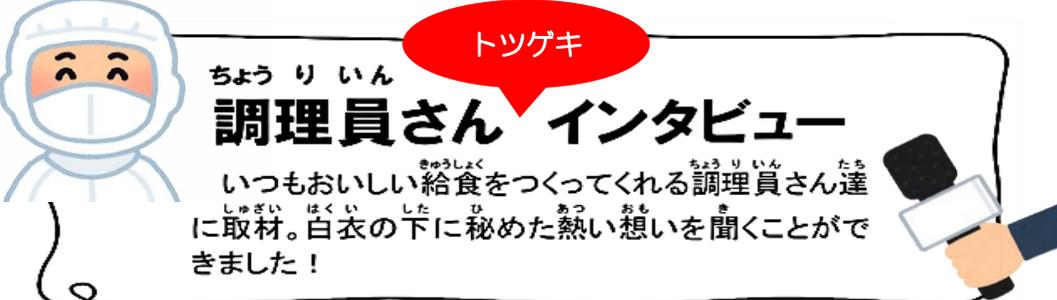
栄養価は3・4年生の平均値です。

	月	火	水	木	金
一口メモ	<b>2</b> ズップはイタリア語でぐだくさんのスープのことです。	<b>3</b> ひつつみじるは岩手県の郷土料理です。	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b> 大豆をすりつぶした「呉」とたっぷりの野菜でつくったごじるです。
こんだて	ヨーグルト マセドアンサラダ ポークチャップ コッペパン キャベツのズップ	ごまあえ いわしのみぞれに ごはん ひつつみじる	コグママッタン ブルコギ ごはん キムチスープ	はなみかん ちゅうかふう ツナサラダ ほうれんそう まんじゅう むぎごはん ワンタンスープ	ちくわごまネーズ サラダ ぶたにくと じゃがいもの あまから ごはん ごじる
栄養価	612kcal 26.0g 21.2g 2.7g	615kcal 24.7g 19.6g 1.7g	678kcal 20.8g 20.3g 1.9g	593kcal 19.1g 17.0g 1.7g	705kcal 26.3g 27.0g 1.8g
きいろ	パン さとう あぶら でんぶん じゃがいも	こめ あぶら すいとん ごまあえ でんぶん	こめ さとう ごま でんぶん あぶら ごまあえ さつまいも みずあめ	こめ おおむぎ あぶら ごまあえ さとう ラード こむぎこ でんぶん	こめ でんぶん あぶら じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ ごま
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ヨーグルト	ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ とりにく だいず	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ だいず ちくわ
みどり	たまねぎ にんにく にんじん キャベツ セロリー きゅうり とうもろこし	にんじん ながねぎ ごぼう だいこん しいたけ しょうが キャベツ もやし	たまねぎ にんじん ごまつな にんにく もやし しいたけ しょうが にら はくさい キムチ	にんじん たまねぎ ながねぎ はくさい えのきたけ キャベツ ごまつな みかん ほうれんそう しょうが	しょうが しめじ だいこん にんじん ながねぎ キャベツ きゅうり
一口メモ	<b>9</b> 旬の白菜をたっぷり使ったクリームにです。	<b>10</b> 人気メニューのみそポテトは、埼玉県の郷土料理です。	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b> すきやき風肉豆腐には、習志野市産の長ねぎを使います。
こんだて	コーンサラダ ハーブフライド チキン コッペパン はくさいの クリームに	みそポテト おやこに ごはん けんちんじる	いかとわかめの サラダ はるまき ごはん マーボー豆腐	フルーツポンチ のりしおビーンズ ごはん ポークカレー	ごぼうマヨサラダ すきやきふう にくどうふ ごはん じゃがいもの みそじる
栄養価	645kcal 29.3g 25.9g 2.4g	639kcal 23.6g 16.8g 2.5g	652kcal 25.3g 22.1g 2.1g	652kcal 20.1g 17.6g 1.5g	588kcal 21.5g 19.4g 2.0g
きいろ	パン でんぶん しょうしんこ あぶら こめ パター さとう	こめ あぶら さとう にんにく じゃがいも でんぶん	こめ あぶら さとう ごまあえ あぶら でんぶん はるまき こむぎこ みずあめ	こめ あぶら じゃがいも カレールウ マスカットゼリー	こめ しらたき あぶら さとう じゃがいも ごま ノンエッグマヨネーズ
あか	ぎゅうにゅう とりにく ツナ さつまあげ どうふ たまご	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ どうふ たまご	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ だいず いか わかめ	ぎゅうにゅう だいず あおりのり ぶたにく レンズまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ あぶらあげ
みどり	にんにく しょうが たまねぎ はくさい パセリ にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし	たまねぎ きやいんげん ごぼう にんじん だいこん ながねぎ ごまつな しいたけ	にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ にら ながねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ	にんじん たまねぎ りんご にんにく しょうが おうとう バインアップル	にんじん ながねぎ はくさい えのきたけ しめじ だいこん ごぼう きゅうり とうもろこし
一口メモ	<b>16</b> 1~3年1本 4~6年・職2本	<b>17</b>	<b>18</b> ルーローハン豚肉をつかった台湾料理です。給食では凍り豆腐も使用しています。	<b>19</b> 12月21日の冬至にちなんで、かぼちゃをつかった「ほうとう」を作ります。	<b>20</b> 2学期最後の給食は、人気メニューを多くとりいれました。
こんだて	のりサラダ ししゃもの いそべあげ むぎごはん にくじゃが	なっとうあえ とうふステーキ そぼろあん むぎごはん とんじる	ナムル ルーローハンのぐ ごはん はるまきわかめ スープ	ツナのあえもの マヒマヒフライ ごはん ほうとう	チョコ レート ケーキ カラフルサラダ ハンバーグ シャリアピンソース キャロットピラフ ミネストローネ
栄養価	661kcal 21.8g 19.4g 1.7g	588kcal 23.8g 16.6g 1.8g	606kcal 21.1g 20.8g 2.0g	636kcal 29.4g 19.2g 1.7g	683kcal 23.5g 24.6g 3.1g
きいろ	こめ おおむぎ でんぶん あぶら じゃがいも にんにく さとう	こめ おおむぎ あぶら さとう でんぶん にんにく	こめ でんぶん あぶら さとう はるまき ごまあえ ごま	こめ あぶら ほうとう ごまあえ さとう パンこ でんぶん	こめ さとう あぶら じゃがいも ラード こめ こむぎあめ でんぶん にんにく
あか	ぎゅうにゅう ししゃも あおりのり ぶたにく のり	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ぶたにく あぶらあげ なっとう かつおぶし	ぎゅうにゅう こおりどうふ ぶたにく わかめ	ぎゅうにゅう しいら とりにく あぶらあげ ツナ	ぎゅうにゅう とりにく だいず だいずこ ぶたにく とうにゅう
みどり	にんじん たまねぎ きやいんげん ほうれんそう もやし えのきたけ	ながねぎ しょうが にんじん ごぼう だいこん ほうれんそう キャベツ	たまねぎ ごまつな たけのこ にんにく しょうが えのきたけ ながねぎ とうもろこし きゅうり もやし にんじん	ながねぎ だいこん はくさい かぼちゃ しいたけ ごまつな にんじん もやし	たまねぎ にんにく にんじん セロリー パセリ マト ブロッコリー とうもろこし

**【リーダー まついさん】**  
好きな食べ物: 奥さんの手作りみそ汁。なめこが入っているとうれしいです。だしからきちんととってつくっている給食のみそ汁もおすすめです。趣味: 野球観戦。高校生まで野球部でした。皆さんにメッセージ: 給食時間を楽しく過ごしてくださいね。



**トツゲキ**  
**ちょうりいん 調理員さん インタビュー**  
いつもおいしい給食をつくってくれる調理員さん達に取材。白衣の下に秘めた熱い想いを聞くことができました!



**【リーダー いずみさん】**  
おすすめの給食: 揚げパン。得意な作業: 大根の皮むき。趣味: 家庭菜園。今年の夏は、バジルやゴーヤ、トマト収穫しました。皆さんにメッセージ: 残った給食を捨てる時は、悲しい気持ちになります。きれいに食べてくれるととてもうれしいです!



**【あえもの班 かじろさん】**  
好きな食べ物: 鰯の刺身。苦手な作業: 涙が止まらない玉ねぎの処理。趣味: 編み物。こたつカバーを作成中です。



**【下処理班 ようこさん】**  
おすすめの給食: カレーライス。好きな作業: 食材のキズやイタミをみつけるのが得意! 趣味: アロ~ハ♡フラダンスで、ゲンキいっぱいです!



**【リーダー えぐちさん】**  
好きな食べ物: 肉! 苦手な食べ物: にんじん! 趣味: サッカー。リフティング得意。皆さんにメッセージ: 苦手なことも、いつか役にたちます。頑張ってください!



**【調理班 すぎやまさん】**  
好きな食べ物: 魚介類。趣味: 愛犬のチワワちゃんが、かわいくて♡皆さんにメッセージ: 頑張ってください! 苦手なものでも、チャレンジしてみてください!



**【揚げ焼き班 さとうさん】**  
好きな作業: 野菜の洗浄。趣味: 海釣り。釣った魚を捌いて刺身に。最近うれしかったこと: 小学生の孫と「夢の国」にいったことです。



**【アレルギー班 ゆうかさん】**  
好きな食べ物: あんこ。おすすめの給食: レバーとポテトのみそがらめ。趣味: K-POP。韓国語勉強中、ダンスはこれから!

