12月 よていこんだてひょう

栄養価	エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) ししつ(g) 食塩相当量(g)
きいろ	エネルギーのもとになるたべもの
あか	からだをつくるもとになるたべもの
みどり	からだのちょうしをととのえるたべもの

※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。

東習志野小・実花小・袖ケ浦西小・鷺沼小・袖ケ浦東小

	エネルギー	たんぱくしつ	ししつ	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

給セ第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
日	2	3	4	5	6
一口メモ	ズッパはイタリア語でぐだくさんのスープのことです。	ひっつみじるは岩手県の郷土料理です。			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 牛乳 コッペパン キャベツのズッパ	ごまあえ マヒマヒフライ 牛乳 ごはん ひっつみじる	コグママッタン プルコギ 牛乳 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 はるまき 牛乳 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 牛乳 ごはん ごじる
栄養価	612kcal 26.0g 21.2g 2.7g	594kcal 26.8g 17.0g 1.5g	678kcal 20.8g 20.3g 1.9g	625kcal 17.6g 20.5g 1.6g	705kcal 26.3g 27.0g 1.8g
きいろ	パン さとう あぶら でんぷん じゃがいも	こめ あぶら すいとん ごま さとう パンこ でんぷん	こめ さとう ごま でんぷん あぶら ごまあぶら さつまいも みずあめ	こめ おおむぎ あぶら ごまあぶら さとう でんぷん はるさめ こむぎこ みずあめ ラード	こめ でんぷん 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 しいら あぶらあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ 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 こまつな 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 こまつな みかん	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

	月	火	水	木	金
日	9	10	11	12	13
一口メモ	旬の白菜をたっぷり使ったクリームにです。	人気メニューのみそポテトは、埼玉県の郷土料理です。	1～3年1個 4～6年・職2個		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 ハンバーグシャリアピンソース 牛乳 コッペパン はくさいのクリームに	みそポテト おやこに 牛乳 ごはん けんちんじる	いかとわかめのサラダ ほうれんそうまんじゅう 牛乳 ごはん マーボーどうふ	フルーツポンチ のりしおビーンズ 牛乳 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 牛乳 ごはん じゃがいものみそしる
栄養価	617kcal 25.4g 25.1g 2.8g	639kcal 23.6g 16.8g 2.5g	620kcal 26.8g 18.6g 2.2g	652kcal 20.1g 17.6g 1.5g	588kcal 21.5g 19.4g 2.0g
きいろ	パン さとう あぶら こめこ バター ラード	こめ あぶら さとう こんにゃく じゃがいも でんぷん	こめ さとう ごまあぶら あぶら でんぷん ラード こむぎこ	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 ベーコン なまクリーム スキムミルク チーズ とうにゅう ぶたにく とりにく だいず	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ とうふ たまご	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だいず いか わかめ とりにく	ぎゅうにゅう だいず あおのり ぶたにく レンズまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ
みどり	たまねぎ にんにく 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 さやいんげん ごぼう にんじん だいこん ながねぎ こまつな 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 ほうれんそう	にんじん たまねぎ りんご にんにく しょうが おうとう パインアップル	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

	月	火	水	木	金
日	16	17	18	19	20
一口メモ		1～3年1本 4～6年・職2本	ルーローハンは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。	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。	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 とうふステーキそぼろあん 牛乳 むぎごはん にくじゃが	なっとうあえ ししゃものいそべあげ 牛乳 むぎごはん とんじる	ナムル ルーローハンのぐ 牛乳 ごはん はるさめわかめスープ	ツナのあえもの いわしのみぞれに 牛乳 ごはん ほうとう	チョコレートケーキ カラフルサラダ ハーブフライドチキン 牛乳 キャロットピラフ ミネストローネ
栄養価	632kcal 20.6g 15.2g 1.7g	617kcal 25.0g 20.8g 1.8g	606kcal 21.1g 20.8g 2.0g	657kcal 27.3g 21.8g 1.9g	711kcal 27.4g 25.4g 2.7g
きいろ	こめ おおむぎ あぶら さとう でんぷん じゃがいも こんにゃく	こめ おおむぎ でんぷん あぶら こんにゃく	こめ でんぷん あぶら さとう はるさめ ごまあぶら ごま	こめ ほうとう ごま さとう あぶら でんぷん	こめ でんぷん じょうしんこ あぶら さとう じゃがいも こめこ みずあめ こんにゃく
あか	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ぶたにく のり	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり 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 いわし 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 とうにゅう
みどり	ながねぎ しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん ほうれんそう もやし えのきたけ	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ ほうれんそう キャベツ	たまねぎ こまつな 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 こまつな にんじん もやし	にんにく しょうが にんじん たまねぎ セロリー パセリ トマト ブロッコリー とうもろこし

調理員さん インタビュー

トツゲキ

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 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。

【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：鯵の刺身。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：苦手な事も、いつか役にたちます。頑張って！

【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：頑張ってつくります。苦手なものでも、チャレンジしてみて！

【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！