

12月 よていこんだてひょう



給 せ 第 3 - 8 号
令和5年11月24日発行
習志野市学校給食センター

令和5年12月

特別支援学校・藤崎小・屋敷小・谷津南小・向山小

日	主食	牛乳	おかず	黄の仲間 主にエネルギーのもとになる	赤の仲間 主に体を作るもとになる	緑の仲間 主に体の調子を整えるもとになる	一口メモ	エネルギー たんぱく質 しじつ 食塩相当量
1 金	ごはん	○	うすらのぶりぶりちゅうかいため ワンドンスープ まめひじきサラダ	こめ ごまあぶら こんにゃく あぶら さとう でんぷん ワンドンのかわ	ぎゅうにゅう とりにく うすらたまご ぶたにく だいず ひじき	にんじん しょうが にんにく たけのこ しいたけ はくさい ながねぎ こまつな もやし キャベツ えだまめ とうもろこし	ぶりぶり中華炒め ほうずら卵やこんにゃく、鶏肉のぶりぶりとした食感を楽しめます。	599 kcal 24.3 g 20.9 g 2.2 g
4 月	ごはん	○	さばのしょうがに だいこんとなまあげのもの いかとわかめのサラダ	こめ こんにゃく さとう あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう さば なまあげ さつまあげ いか わかめ	だいこん にんじん きゅうり たまねぎ しょうが		659 kcal 28.8 g 24.1 g 2.7 g
5 火	コーンピラフ	○	とうふとたららのグラタン キャベツのスッパ ジャーマンポテト はなみかん	こめ あぶら じゃがいも さとう こむぎこ パター	ぎゅうにゅう とうふ すけとうだら チーズ とりにく ベーコン	とうもろこし グリンピース あかピーマン パセリ にんにく にんじん たまねぎ キャベツ セロリー みかん	スッパは、イタリアの言葉でスープという意味で、食べる感覚の具たくさんスープです。	587 kcal 20.8 g 15.5 g 2.5 g
6 水	ごはん (あじつけのり)	○	ちくわのカレーあげ (1~3年1個 4~6年職2個) うちまめじる こんにゃくサラダ	こめ でんぷん あぶら じゃがいも こんにゃく さとう	ぎゅうにゅう のり ちくわ あぶらあげ だいず とうふ	にんじん だいこん えのきたけ しいたけ こまつな えだまめ		618 kcal 25.2 g 20.1 g 2.1 g
7 木	ねぎしおぶたどん (むぎごはん)	○	ねぎしおぶたどんのぐ のっぺいじる なっとうあえ	こめ おおむぎ しらたき ごまあぶら さとう ごま でんぷん さといも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あぶらあげ とうふ なっとう かつおぶし	たまねぎ ながねぎ もやし ごぼう だいこん にんじん しいたけ ほうれんそう キャベツ	ねぎしおぶた丼には、隠し味に「塩こうじ」を使っています。肉をやわらかくします。	605 kcal 27.6 g 18.5 g 1.4 g
8 金	こくとうパン	○	たらのオーロラソース ふゆやさいのコンソメに フレンチサラダ	パン あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう すけとうだら ウイナー だいず ハム	たまねぎ にんじん はくさい だいこん キャベツ きゅうり	オーロラソースは、ケチャップとマヨネーズ、白みそを合わせたソースです。	626 kcal 25.3 g 19.9 g 2.8 g
11 月	むぎごはん	○	マーボーとうふ だいこんとツナのサラダ チャイナポテト	こめ おおむぎ さとう ごまあぶら あぶら でんぷん さつまいも みずあめ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だいず ツナ	にんじん たまねぎ しいたけ ながねぎ しょうが にんにく だいこん きゅうり		714 kcal 20.8 g 20.7 g 1.6 g
12 火	【特別支援学校 リクエスト献立】 ごはん (てづくりふりかけ☆)	○	あつやきたまご にくじゃが☆ ごまあえ☆	こめ さとう じゃがいも こんにゃく あぶら ごま	ぎゅうにゅう のり かつおぶし たまご ぶたにく	にんじん たまねぎ さやいんげん もやし キャベツ	☆特別支援学校のリクエスト献立です。	620 kcal 24.3 g 15.8 g 2.2 g
13 水	ごはん	○	キャベツメンチカツ なめこじる ちくわとわかめのあえもの ヨーグルト	こめ あぶら さとう でんぷん パンこ こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいすたんぱく あぶらあげ ちくわ わかめ ヨーグルト	キャベツ なめこ たまねぎ だいこん ながねぎ こまつな はくさい もやし		637 kcal 26.2 g 17.9 g 2.2 g
14 木	ごはん	○	とうふのうまに ぐたくさんじる ごまポテトサラダ	こめ さとう でんぷん あぶら こんにゃく じゃがいも ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ とうふ とりにく あぶらあげ	にんじん たけのこ たまねぎ しいたけ ごぼう だいこん こまつな きゅうり	本日のポテトサラダは、ねりごまとずりごまを加えて風味よく仕上げています。	603 kcal 22.9 g 21.0 g 1.7 g
15 金	コッパパン	○	フライドチキン かぶのミルクスープ ツナサラダ	パン でんぷん しょうしんこ あぶら パター さとう	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ とうにゅう スキムミルク なまクリーム ツナ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ かぶ プロッコリー とうもろこし キャベツ きゅうり	冬の時期に美味しいかぶを使ってミルクスープを作りました。	631 kcal 29.4 g 24.9 g 2.6 g
18 月	ごはん	○	ししゃものからあげ (1~3年1本 4~6年職2本) すきやき あかじそあえ	こめ でんぷん あぶら しらたき さとう	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく とうふ	にんじん ながねぎ はくさい えのきたけ もやし こまつな しそ		625 kcal 25.2 g 22.8 g 1.8 g
19 火	カレーライス (むぎごはん)	○	ポークカレー コーンサラダ ポップビーンズ りんご	こめ おおむぎ じゃがいも カレールウ あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ だいず	にんじん たまねぎ マッシュルーム りんご にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし		682 kcal 20.7 g 18.7 g 2.2 g
20 水	【冬至献立】 ごはん	○	いかのあますだれ ほうとう のりサラダ	こめ あぶら でんぷん さとう ほうとう	ぎゅうにゅう いか ぶたにく あぶらあげ のり	ながねぎ だいこん こまつな かぼちゃ しめじ ほうれんそう もやし えのきたけ	元気に過ごせるように、願いを込めてかぼちゃを入れたほうとうを提供します。	607 kcal 27.1 g 17.9 g 1.8 g
21 木	【クリスマス献立】 キャロットピラフ	○	ハンバーグデミグラスソース ミネストローネ カラフルサラダ チョコレートケーキ	こめ さとう デミグラスソース あぶら オリーブオイル じゃがいも ラード でんぷん こめこ みずあめ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン だいず しろいんげんまめ とうにゅう	あかピーマン たまねぎ マッシュルーム トマト にんにく にんじん キャベツ セロリー パセリ プロッコリー とうもろこし	冬が旬のプロッコリーを使って彩りがきれいなサラダを作りました。	683 kcal 22.9 g 24.3 g 3.1 g

※ 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。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	しじつ (%)	食塩相当量 (g)
平均	633	15.7	28.7	2.2
基準値	650	13~20	20~30	2.0未満

かぜを予防しよう！

気温が下がり乾燥していると、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。かぜを予防するためには、日ごろから生活の中で心がけることが大切です。そのために重要なのが、栄養バランスのよい食事をしっかり食べることと、適度な運動をすること、そして十分な睡眠をとって休養することです。毎日楽しく笑顔で過ごし、かぜにまけない丈夫な体をつくりましょう！



冬至とは、1年で一番昼が短くなる日のことです。この日は、昔からゆず湯に入って、かぼちゃを食べる風習があります。これは、かぼちゃを食べるとかぜをひきにくくなるといういい伝えがあるからです。

