

# 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 東習志野小・実花小・袖ヶ浦西小・鷺沼小・袖ヶ浦東小

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 たんぱくし ししつ 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 ワンタンスープ まめひじきサラダ	こめ ごまあぶら こんにやく あぶら さとう でんぷん ワンタンのかわ	ぎゅうにゅう とりにく うすらたまご ぶたにく だいす 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 ほうすら卵やこんに やく、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	○	キャベツメンチカツ だいこんとなまあげのもの いかとわかめのサラダ	こめ あぶら こんにやく さとう でんぷん パンこ こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいすたんばく なまあげ さつまあげ いか わかめ	キャベツ たまねぎ だいこん にんじん きゅうり		622 kcal 27.5 g 18.5 g 2.3 g
5 火	こくとうパン	○	たらのオーロラソース キャベツのスッパ ジャーマンポテト はなみかん	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 とりにく ベーコン	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 べる感覚の具だく さんスープです。	620 kcal 24.1 g 18.2 g 2.4 g
6 水	ねぎしおぶたどん (むぎごはん)	○	ねぎしおぶたどんのく うちまめじる こんにやくサラダ	こめ おおむぎ しらたき ごまあぶら さとう ごま でんぷん じゃがいも こんにやく あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ だいす とうふ	たまねぎ ながねぎ もやし にんにく しょうが 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	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。	633 kcal 27.3 g 20.5 g 1.6 g
7 木	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) のっぺいじる なっとうあえ	こめ でんぷん あぶら さといも さとう	ぎゅうにゅう のり ちくわ とりにく あぶらあげ とうふ なっとう かつおぶし	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		590 kcal 25.5 g 18.1 g 1.9 g
8 金	コーンピラフ	○	とうふとたらのグラタン ゆめやさいのコンソメに フレンチサラダ	こめ じゃがいも あぶら さとう こむぎこ バター	ぎゅうにゅう とうふ すけとうだら チーズ ウインナー だいす ハム	とうもろこし グリンピース あかピーマン にんにく パセリ たまねぎ にんじん はくさい だいこん キャベツ きゅうり		593 kcal 22.0 g 17.2 g 2.9 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 だいす 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	ごはん	○	ししゃものからあげ (1~3年1本 4~6年職2本) にくじゃが ごまあえ	こめ でんぷん あぶら じゃがいも こんにやく さとう ごま	ぎゅうにゅう ししゃも 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		618 kcal 20.9 g 18.0 g 1.7 g
13 水	ごはん	○	とうふのうまに なめこじる ちくわとわかめのあえもの ヨーグルト	こめ さとう でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ とうふ あぶらあげ ちくわ わかめ ヨーグルト	にんじん たけのこ たまねぎ しいたけ なめこ だいこん ながねぎ こまつな はくさい もやし		586 kcal 24.9 g 15.8 g 2.1 g
14 木	ごはん	○	いかのあますだれ ぐたくさんじる ごまポテトサラダ りんご	こめ あぶら さとう こんにやく じゃがいも ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう いか とりにく あぶらあげ	ながねぎ ごぼう にんじん だいこん こまつな きゅうり たまねぎ りんご	本日のポテトサラ ダは、ねりごまと すりごまを加えて 風味よく仕上げ ています。	659 kcal 26.0 g 23.2 g 1.6 g
15 金	コッペパン	○	ハンバーグデミグラスソース かぶのミルクスープ ツナサラダ	パン さとう デミグラスソース あぶら バター ラード でんぷん じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく 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	たまねぎ マッシュルーム トマト にんじん かぶ フロccoli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。	605 kcal 25.4 g 24.2 g 2.8 g
18 月	ごはん (てづくりふりかけ)	○	あつやきたまご すきやき あかじそあえ	こめ さとう しらたき あぶら	ぎゅうにゅう のり かつおぶし たまご 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		627 kcal 28.6 g 20.6 g 2.3 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	こめ おおむぎ じゃがいも カレーパウダー 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 だいす	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		657 kcal 20.7 g 18.6 g 2.2 g
20 水	【冬至献立】 ごはん	○	さばのしょうがに ほうとう のりサラダ	こめ ほうとう さとう あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう さば ぶたにく あぶらあげ のり	しょうが 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。	664 kcal 26.6 g 23.5 g 2.4 g
21 木	【クリスマス献立】 キャロットピラフ	○	フライドチキン 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 でんぷん しょうしんこ あぶら オリーブオイル さとう じゃがいも こめこ みずあめ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン だいす しろういんげんまめ とうにゅう だいす	あかピーマン にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ セロリー パセリ トマト フロccoliリー とうもろこし	冬が旬のプロコ クリーを使って彩 りがきれいなサラ ダを作りました。	709 kcal 26.9 g 25.0 g 2.9 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)	たんぱくし (%)	ししつ (%)	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。

