



12月の給食予定表



令和4年(小学校・幼稚園)※7日(水)の幼稚園は、「うずら卵」をぬいたものを提供いたします。

銚子市学校給食センター

日曜	こんだて名	おもなざいりょう名						えいようか エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじつ(g)
		ちや肉になるもの		体のちようしをととのえるもの		はたらく力になるもの		
		にく さかな たまご だいちせいひん	にゅうかいそう こざかなるい	りよくおうしよく やさい	そのたのやさい くだもの	米 パン めん さとういもるい	ゆしるい	
1 木	ごはん 牛乳 コーンかきたまスープ にくだんご② あつあげのちゆうかに	とり肉 ぶた肉 にくだんご たまご あつあげ みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	とうもろこし ながねぎ しょうが たけのこ はくさい たまねぎ ししいたけ	米 さとう でんぶん	油 ごま油	667 26.6 20.3
2 金	テーブルロールパン 牛乳 こめこのシチュー ほたてふうみフライ② きのこソテー (いちごジャム)	とり肉 すりみ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ えのきたけ とうもろこし キャベツ	パン こむぎこ こめこ パンこ ジャム じゃがいも	バター 油	670 21.5 25.5
5 月	ごはん 牛乳 キーマカレー かにかまサラダ	ぶた肉 だいち かにかま	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ えんどうまめ きゅうり ひよこまめ	米 むぎ	ルウ ドレッシング バター 油	698 21.6 21.5
6 火	ごはん 牛乳 ぐだくさんみそしる カレイたつたあげ ブロッコリーおかかあえ (とりそぼろ)	とうふ みそ とり肉 油あげ カレイ かつおぶし	牛乳 魚	にんじん こまつな ブロッコリー	だいこん ながねぎ こんにやく とうもろこし	米 じゃがいも でんぶん	油	658 29.9 18.1
7 水	ごはん 牛乳 うずら卵わかめスープ やさしいりつくね ぶたにらいため	うずらたまご とりつくね ぶた肉	牛乳 わかめ	にんじん にら	しいたけ にんにく もやし ながねぎ キャベツ	米 でんぶん さとう	油 ごま油 ごま	685 26.2 22.6
8 木	ごはん 牛乳 どさんこじる ほきいそべフライ (パックソース) はるさめいりやさしいため	ぶた肉 みそ ほき とり肉	牛乳 あおのり	にんじん ピーマン	とうもろこし にんにく しょうが ながねぎ キャベツ もやし	米 こむぎこ はるさめ じゃがいも さとう パンこ	油 バター ごま	681 26.3 19.3
9 金	こくとうパン 牛乳 ABCスープ チーズオムレツ チキンとまめのサラダ (メープル&マーガリン)	たまご ベーコン とり肉	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ いんげんまめ きゅうり ひよこまめ	パン ジャム マカロニ さとう じゃがいも	ドレッシング マーガリン	690 23.1 28.5
12 月	ごはん 牛乳 くきわかめスープ あげぼうぎょうざ パンサンスー (プチセラゼリー)	とうふ たまご	牛乳 くきわかめ	にんじん チンゲンサイ	ながねぎ もやし きゅうり	米 ゼリー ぎょうざのかわ はるさめ	ドレッシング ごま	630 18.1 18.9
13 火	ごはん 牛乳 ちょうだいこんのほっこりみぞれじる さばのひしおみそやき てづくりひじきふりかけ ピーチゼリー	ぶた肉 さば みそ かつおぶし	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	ごぼう ながねぎ ししいたけ えのきたけ だいこん	米 さとう さとう でんぶん	ごま油 ごま	712 27.1 25.6
14 水	ゆできしめん 牛乳 ほうとうじる いかのてんぷら ごぼうサラダ	とり肉 みそ 油あげ いか	牛乳	かぼちゃ にんじん	だいこん ながねぎ はくさい ししいたけ ごぼう キャベツ きゅうり	めん こむぎこ さとう	油 ドレッシング	656 25.9 27.6
15 木	むぎごはん 牛乳 マーボー豆腐 かいせんしゅうまい②	ぶた肉 みそ とうふ すりみ えび	牛乳 魚	にんじん にら	にんにく しょうが たまねぎ ししいたけ たけのこ ながねぎ	米 さとう でんぶん むぎ しゅうまいのかわ	油 ごま油	693 23.8 19.5
16 金	しょくパン 牛乳 ミネストローネ マヨたまサラダロール コーンソテー (ブルーベリージャム)	とり肉 たまご ウインナー	牛乳	にんじん ピーマン トマト いんげん パセリ	にんにく たまねぎ ズッキーニ とうもろこし キャベツ	パン ジャム じゃがいも むぎさとう	オリーブオイル マヨネーズ 油	697 22.8 29.0
19 月	ごはん 牛乳 すきやきに いろどりやさしいたまごやき りんご (チーズ②)	ぶた肉 とうふ たまご	牛乳 チーズ	にんじん	しらたき だいこん はくさい ながねぎ しめじ りんご	米 さとう		654 24.9 20.1
20 火	ごはん 牛乳 はくさいのみそしる とりにくのマリネ ポテトサラダ	油あげ とり肉 みそ	牛乳	にんじん こまつな	はくさい ながねぎ えのきたけ たまねぎ きゅうり レモンかじゅう	米 さとう でんぶん じゃがいも	油 ドレッシング ごま油	692 24.9 21.9
21 水	ごはん 牛乳 とりにくとかぼちゃのみそしる あじスタミナやき だいこんのそぼろに (かたぬきチーズ)	とり肉 ちくわ みそ 油あげ ぶた肉 あじ	牛乳 チーズ	かぼちゃ こまつな にんじん いんげん	しめじ だいこん はくさい	米 さとう	油	671 31.3 19.8
22 木	むぎごはん ジョア ハッシュドポーク こまつなサラダ クリスマスケーキ	ぶた肉 ツナ	ジョア	トマト にんじん こまつな	にんにく たまねぎ きゅうり マッシュルーム キャベツ ひよこまめ レモンかじゅう	米 むぎ じゃがいも	油 オリーブオイル ルウ	688 20.8 15.5

☆都合により、献立内容を変更することがあります。
☆22日(木)のジョアは、業者より直接配送・容器回収となります。

13日(火)の「銚子大根のほっこりみぞれ汁」は、「第6回和食給食レシピコンテスト」で入賞を果たした、「双葉小学校6年生の神原亜泉さん」のレシピです!! 寒くなると甘味や水分が増し、より美味しくなる銚子市の大根をたっぷりを使用した汁物です。味付けも優しい味わいで、大根の味がよくわかります。また、澱粉でとろみをつけているので、冷めにくくなり、寒い冬にもほっこり温まるピタリなレシピです! 家庭でも醤油ベースのすまし汁に、大根おろしを入れてとろみをつければ簡単に作れますね! 皆さんもぜひ作ってみましょう(*^-^*)



おせち料理はひとつひとつに意味があります。他のおせち料理の意味も調べてみよう!

かずのこ
沢山の卵があることから、子孫繁栄(しそんはんえい)を願って。

えび
腰が曲がるまで、丈夫に長生きできるようにという長寿への願い。

黒豆
1年マメ(真面目に・健康に)暮らしていけますように。

きんとん
漢字で「金団」と書き、その色から財力、富を得る縁起物。