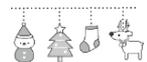




# 12月の給食予定表



令和5年(小学校用)「お魚マーク」

・・・銚子漁港で多く水揚げされる魚を使用したメニューを表しています。

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 たんぱく質(g) しつ(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 ごきかなるい	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 金	コッペパン 牛乳 コーンポターージュ ソーセージ (パックケチャップ) キャベツのサラダ	とり肉 ソーセージ ツナ	牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ	きゅうり たまねぎ キャベツ とうもろこし	パン 油 ルー ごま ドレッシング	687 26.4 30.7	
4 月	ごはん 牛乳 こうやどうふのみそしる とりのでりやき じゃがいものカレーに	こうやどうふ みそ とり肉 ぶた肉	わかめ 牛乳	にんじん ピーマン あかピーマン	はくさい しょうが にんにく たまねぎ ながねぎ	米 さとう じゃがいも	667 26.7 18.3	
5 火	むぎごはん 牛乳 えびだんごのすましじる さばのみそに わかめサラダ (やさいふりかけ)	えびだんご さば みそ とり肉	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	ながねぎ とうもろこし えのきたけ キャベツ きゅうり	米 麦 ごま ドレッシング	656 25.9 20.4	
6 水	ゆでうどん 牛乳 カレーなんばんじる かぼちゃひきにくフライ ヨーグルト	油あげ なると ぶた肉	牛乳 ヨーグルト	かぼちゃ にんじん こまつな	ながねぎ しめじ たまねぎ	めん でんぶん こむぎこ パンこ さとう	655 25.1 20.3	
7 木	ごはん 牛乳 きのこたっぷりとうとうのみめくかあるみそしる ほろがとろけるおひしさまんでん!! とりのあまからてりやき はくさいのおかかあえ りんご	ぶた肉 とうふ みそ とり肉 かつおぶし	牛乳	にんじん こまつな	しいたけ しめじ キャベツ ながねぎ にんにく れんこん だいこん はくさい もやし りんご	米 さとう でんぶん ごま	630 28.7 17.3	
8 金	パンズパン 牛乳 ミネストローネ ソーセージステーキ ツナキャベツソテー (パックケチャップ・スライスチーズ)	ベーコン とり肉 ツナ ソーセージステーキ	牛乳 チーズ	にんじん トマト パセリ	にんにく たまねぎ れんこん ごぼう キャベツ もやし	パン むぎ さとう じゃがいも	オリブオイル 油 31.1	
11 月	ごはん 牛乳 さばとやさいのみそしる とりにくのマリネ やさしいため	油あげ さば みそ とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん こまつな あかピーマン	しょうが だいこん ながねぎ たまねぎ レモンかじゅう もやし	米 さとう でんぶん ごま油	681 30.8 20.3	
12 火	ごはん 牛乳 ハッシュドポーク りんごのレモンに (チーズ②)	ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム りんご レモンかじゅう ひよこまめ	米 じゃがいも さとう	671 20.0 18.0	
13 水	ごはん 牛乳 じゃがいものみそしる まつかぜやき てづくりひじきふりかけ とうにゅうプリン	とり肉 かつおぶし 油あげ みそ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん いんげん	たまねぎ	米 プリン じゃがいも さとう	644 23.0 16.8	
14 木	ちゃめし 牛乳 ひしおのうまみちようしふうおでん うみとはたけのサラダ りんごゼリー	いわしつみれ さつまあげ ちくわ うずらたまご ツナ	牛乳 ひじき こんぶ	にんじん	だいこん こんにやく キャベツ えだまめ	米 ゼリー ごま	ドレッシング 643 24.8 17.5	
15 金	しよくパン 牛乳 はくさいとさげだんごのクリームに オムレツ ポイルはなやさい (メープルジャム・マヨふうドレッシング)	ベーコン たまご とり肉 さげだんご	牛乳 スキムミルク	にんじん トマト ほうれんそう ブロッコリー	たまねぎ はくさい マッシュルーム カリフラワー	パン ジャム 油 ドレッシング ルー	691 27.7 27.8	
18 月	ごはん 牛乳 ならたまじる コロケ (パックスソース) だいこんのそぼろに	なると とうふ みそ ちくわ たまご ぶた肉 ぎゅう肉	牛乳	にんじん いんげん	ながねぎ えのきたけ だいこん	米 さとう こむぎこ パンこ じゃがいも	749 25.8 24.0	
19 火	ごはん 牛乳 ポークカレー フルーツヨーグルトあえ	ぶた肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	にんにく たまねぎ ひよこまめ みかん もも りんご パイン	米 さとう じゃがいも ゼリー バター	708 19.4 17.8	
20 水	ごはん 牛乳 さつまじる あじみそあげだまフライ ブロッコリーおかかマヨふうみあえ (のりごまふりかけ)	とり肉 油あげ あじ みそ かつおぶし	牛乳 のり	にんじん こまつな ブロッコリー	ながねぎ こんにやく	米 パンこ こむぎこ さつまいも ごま	700 26.3 23.3	
21 木	チキンライス ジョア やさいたっぷりコンソメスープ ふわとろたまご (パックケチャップ) クリスマスケーキ	ウインナー たまご とり肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ とうもろこし	米 ケーキ ソルガムのパスタ じゃがいも	719 19.9 22.7	

☆都合により、献立内容を変更することがあります。

☆6日(水)のヨーグルト、21日(水)のジョアは、業者より直接配送・容器回収になります。

## ●21日(木)のふわとろたまごは、ひとりお玉1杯弱をかけましょう!



## わしよくきゅうしよく にゅうしよく ていきょう 和食給食レシピコンテストの入賞レシピを提供します!!

7日(木)は、和食給食レシピコンテストで入賞した市内の生徒のレシピを提供します♪

汁物の「きのこたっぷり東総の恵み香るみそ汁」は銚子中学校の河名颯一郎さんのレシピです。銚子市産のキャベツ、旭市の豚肉、匝瑳市の長葱を使用し地産地消が考えられています。他にもカルシウムも含む小松菜や豆腐を使用し、カルシウムの吸収を助けてくれるビタミンDを多く含む干しいたけを加えた、成長期にはピッタリの汁物です。

卵アレルギーをもつお友達も一緒に、皆で食べられるようにとの想いがこもった一品です。

主菜の「頼がとろける美味しさ満点!! 鶏の甘辛照り焼き」は、銚子中学校の和泉櫻空さんのレシピです。

食感の楽しめるれん根や銚子市産の大根などの野菜を使用し、にんにくの風味をきかせ、さらにバターを加えることで味にコクを出しています。野菜のうま味が入った甘辛いタレをまとった鶏肉は、白飯との相性抜群ですよ!

他の入賞作品も今年度中に給食で提供予定なので、お楽しみに♪

1ヶ月の へいきん えいよりりょう	エネルギー たんぱくしつ しつ しよくえんそうと うりょう	680 25.5 21.7 2.5
しょうがくせい の1しよくあたり えいよくきじゆんち	エネルギー たんぱくしつ しつ しよくえんそうと うりょう	650 27.6 18.0 2.0

