



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	
		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		たんぱく質(g)	しじつ(g)
		にく さかな たまご だいずせいひん	にゅう かいそう こごかなるい	りよくおしよく 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 どうもろこし	パン	油 ルウ ごま ドレッシング	687	26.4
4 月	ごはん 牛乳 こうやどうふのみそしる とりのてりやき 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 ビーマン 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	油	667	26.7
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 どうもろこし えのきたけ キャベツ きゅうり	米 麦 ごま	油 ドレッシング	656	25.9
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 なたと 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	油 ルウ	655	25.1
7 木	ごはん 牛乳 さのこたつぱりそうそうのみそかきあがるみそしる ほうがとうけるおひしごさんてん! 1と2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 どうふ 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	油 バター ごま	630	28.7
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	オリーブオイル 油	711	33.2
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 やさいいため	油あげ さば みそ とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん ビーマン 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	油 ごま ごま油	681	30.8
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 さとう じゃがいも	油 ルウ	671	20.0
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	ごま油 ごま	644	23.0
14 木	ちやめし 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	油 ドレッシング ごま	643	24.8
15 金	しよくパン 牛乳 はくさいとさけ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 さけだんご	牛乳 スキムミルク	にんじん トマト ほうれんそう ブロccoli	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 ルウ	691	27.7
18 月	ごはん 牛乳 ならたまじる コロッケ (パックソース) だいこんのそぼろに	なたと どうふ みそ ちくわ たまご ぶた肉 きゅう肉	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	油	749	25.8
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	油 ルウ バター	708	19.4
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ccoliおおかまヨふうあえ (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ccoli	ながねぎ こんにやく	米 パンこ こむぎこ さつまいも	油 ドレッシング ごま	700	26.3
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ccoli	キャベツ たまねぎ どうもろこし	米 ケーキ ソルガムのパスタ じゃがいも	油	719	19.9

☆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!

おしよくさうしよく じようしよう ていせよう
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「きのこたっぷり栗の煮みそ汁」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「鰯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 えいようりょう	エネルギー たんぱくしじつ	680
	しじつ	25.5
	しよくえんそうと uryou	21.7
	しよくえんそうと uryou	2.5
しょうがせいの 1しよくあたり えいようさじゆんち	エネルギー たんぱくしじつ	650
	しじつ	27.6
	しじつ	18.0
	しよくえんそうと uryou	2.0

