

給食予定献立表

令和5年度 12月

松戸市立松飛台第二小学校

日	曜日	こんだて名	あかの食品	みどりの食品	きいろの食品	その他	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量		
			おもに血や肉となり体を作るものとなる	おもに体の調子を整え病気をしないようにする	おもにエネルギーになり体を動かすものとなる	調味料類	kcal	g	g	g		
1	金	ごはん れんこんおろしハンバーグ ポテトやさいサラダ みそしる バナナ ぎゅうにゅう	ぶたにく とうふ とうにゅう たまご あぶらあげ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	たまねぎ れんこん だいこん はんのう ねぎ きゅうり ブロッコリー キャベツ にんじん コーン ながねぎ バナナ	こめ パンこ きびぎとう じゃがいも あぶら サラダあぶら さとう	塩 こしょう しょうゆ みりん 酢 かつおぶし	575	24.6	17.4	1.7		
4	月	ごはん あげやさい チキンスープカレー フルーツあんぱん ぎゅうにゅう	とりにく うずらたまご ぎゅうにゅう	さやいんげん れんこん にんじん たまねぎ ふなしめじ にんにく しょうが トマトかん りんごペースト りんごかん みかんかん ももかん パインかん	こめ じゃがいも あぶら サラダあぶら あんにんどうふ さとう	塩 チャツネ しょうゆ カレーこ カレールウ 豚鶏スープ かつおぶし パセリ	623	21.1	20.5	1.7		
5	火	はいがパン エッググラタン ごぼうサラダ コンソメスープ りんご ぎゅうにゅう	とりにく たまご あさり はなまめ ぎゅうにゅう とうにゅう チーズ ウィナー うずらたまご	たまねぎ マッシュルーム ごぼう コーン キャベツ きゅうり にんじん チンゲンサイ りんご	はいがパン マカロニ じゃがいも サラダあぶら バター こむぎこ さとう ごまあぶら	塩 こしょう 白ワイン 豚鶏スープ しょうゆ 酢 コンソメ 酒	620	26.1	24.2	2.5		
6	水	ごはん さばのごまだれやき ゆかりあえ みそしる まめかりんとう ぎゅうにゅう	さば のり あぶらあげ あかみそ しろみそ だいず ぎゅうにゅう	もやし ほうれんそう キャベツ にんじん こまつな だいこん	こめ さとう すりごま でんぶん さつまいも だいずあぶら みずあめ いりごま アーモンド	みりん しょうゆ 酒 塩 ゆかり かつおぶし	638	23.9	26.9	1.9		
7	木	ちちゅうかいスパゲッティ てづくりカレーパン コーンサラダ ひとくちいちごぎゅうにゅうプリン ぎゅうにゅう	ベーコン えび あさり いか ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ふなしめじ トマトかん トマトピューレー パセリ しょうが にんにく マッシュルーム コーン キャベツ きゅうり	スパゲッティ オリーブ油 パン サラダあぶら こむぎこ パンこ だいずあぶら さとう いりごま ぎゅうにゅうプリン	ケチャップ 赤ワイン 塩 こしょう ローリエ コンソメ カレーこ 中濃ソース しょうゆ 酢	570	24.0	21.2	2.6		
8	金	ごはん いかのバーベキューソース グリーンサラダ はくさいとウィナーのスープ こくとうアーモンド ぎゅうにゅう	いか ウィナー きなこ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが りんごペースト たまねぎ ブロッコリー きゅうり キャベツ えだまめ レモンかじゅう はくさい チンゲンサイ にんじん マッシュルーム	こめ でんぶん こめこ あぶら さんおんとう サラダあぶら さとう アーモンド くらざとう	酒 塩 こしょう しょうゆ 酢 ケチャップ 豚鶏スープ	578	24.7	19.4	1.7		
11	月	キムチチャーハン きびなごフライ かいそうサラダ たまごとトックのスープ みはや ぎゅうにゅう	ぶたにく なため きびなごフライ かいそうミックス ちりめん じゃこ とうふ たまご ぎゅうにゅう	ながねぎ たけのこ ほしいたけ たまねぎ キムチ グリンピース キャベツ だいこん きゅうり コーン にんじん しょうが みはや	こめ サラダあぶら ごまあぶら あぶら さとう いりごま トック	しょうゆ 酒 オイスターソース 塩 こしょう 酢 豚鶏スープ	558	22.0	17.0	2.2		
12	火	ピザトースト ポトフ ポップビーンズ(あおのり) バナナ ぎゅうにゅう	ハム サラミ チーズ うずらたまご とりにく だいず あおのり ぎゅうにゅう	たまねぎ ビーマン コーン にんにく マッシュルーム にんじん かぶ キャベツ にんにく さやいんげん バナナ	しゃくパン でんぶん あぶら	ケチャップ ピザソース 塩 白ワイン こしょう 豚鶏スープ しょうゆ コンソメ	568	26.5	24.3	2.3		
13	水	ごはん あじフライ ごもくきんぴら かきたまじる アーモンドしらたま ぎゅうにゅう	あじ たまご さつまあげ とうふ ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん にんにく さやいんげん ほうれんそう ながねぎ ほしいたけ	こめ こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも サラダあぶら さとう いりごま でんぶん しらたま くらざとう アーモンド	塩 こしょう 中濃ソース ウィナーソース 酒 みりん しょうゆ かつおぶし	619	26.0	18.9	1.3		
14	木	きつねわかめうどん だいずツナおにぎり ししゃものカレーやき なめたけあえ ゆめオレンジ ぎゅうにゅう	とりにく なため わかめ あぶらあげ だいず ツナフレーク ししゃも ぎゅうにゅう	にんじん ながねぎ ほしいたけ しょうが こまつな もやし えのきたけ ゆめオレンジ	うどん さんおんとう こめ いりごま	しょうゆ 酒 みりん かつおぶし 塩 カレーこ	540	24.4	15.6	2.1		
15	金	ハヤシライス アーモンドサラダ ナタデココフルーツポンチ ぎゅうにゅう	ぶたにく あさり ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく しょうが トマトかん グリンピース ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン レモンかじゅう みかんかん りんごかん パインかん なたでこ	こめ じゃがいも サラダあぶら さとう アーモンド カクテルゼリー ゼリー	ハヤシルウ デミグラスソース ケチャップ 赤ワイン こしょう しょうゆ 豚鶏スープ 酢 塩	623	22.4	17.2	1.9		
18	月	ごはん しゅうまい こまつなのパンパンジー とうふのオイスターソースに りんご ぎゅうにゅう	しゅうまい ささみ しろみそ とうふ ぶたにく うずらたまご ぎゅうにゅう	こまつな きゅうり もやし にんじん しょうが にんにく たけのこ たまねぎ チンゲンサイ りんご	こめ さとう すりごま さんおんとう ごまあぶら でんぶん	しょうゆ 酢 酒 塩 こしょう オイスターソース 豚鶏スープ	603	29.0	19.4	2.3		
19	火	ごはん ぶりのてりやき きりぼしだいこんのもの さつまじる みかん ぎゅうにゅう	ぶり さつまあげ あぶらあげ しろみそ あかみそ ぎゅうにゅう	しょうが きりぼしだいこん にんじん ほしいたけ さやいんげん だいこん ごぼう ながねぎ にんにく みかん	こめ さとう さんおんとう さつまいも	しょうゆ みりん 酒 かつおぶし	621	26.6	19.7	2.0		
20	水	コーンちやめし さけとチーズのはるまき しらたきチャプチェ ぐたくさんみそしる ゆめオレンジ ぎゅうにゅう	さけ チーズ ぶたにく とうふ あぶらあげ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	コーン しそのは しらたき にんじん きりぼし たまねぎ きくらげ ほしいたけ にんにく しょうが ごぼう だいこん ながねぎ ゆめオレンジ	こめ はるまきのかわ あぶら こむぎこ サラダあぶら さんおんとう ごまあぶら いりごま じゃがいも	薄口しょうゆ 酒 塩 しょうゆ オイスターソース かつおぶし	566	24.7	18.1	2.0		
21	木	チキンライス えびフライ あおのりポテト おほしさまマカロニスープ クリスマスチョコケーキ ぎゅうにゅう	とりにく えび あおのり ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ グリンピース コーン マッシュルーム トマトピューレー キャベツ	こめ サラダあぶら こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも マカロニ ケーキ	ケチャップ こしょう 豚鶏スープ 赤ワイン 塩 コンソメ 白ワイン しょうゆ	594	24.3	18.6	1.6		
今月の目標							~てあらいうがいをしっかりしよう~	中学年平均	593	24.7	19.9	2.0

☆食材料の都合により、内容が異なることがあります。

※裏面に今月の使用食材の主な産地を掲載してありますので、ご参照ください。

学校給食摂取基準(中学年):エネルギー 650kcal、たんぱく質※21~32.5g、脂質※ 14.4~21.6g、食塩相当量 2g未満

※たんぱく質:学校給食による摂取エネルギー比13~20%、脂質:学校給食による摂取エネルギー比20~30%



みんなで取り組もう!

フードロスゼロ大作戦!!

松二小では11月から給食委員会の児童と協力をして、食品ロスについて考え、給食の残菜を減らす、「フードロスゼロ大作戦」を行っています。

イメージキャラクターのゼロまるをニコニコにできるように全学級で取り組んでいます。

好き嫌いをしないで一人ひとりが食品ロスについての意識を持つことが大切です。

給食に色々な料理や食材が出るのはみんなの健康を守るためです。

食べられる人に任せるのではなく、一人ひとりが少しずつ意識をして、食べられる量を増やしてほしいです。



