

# 給食予定献立表

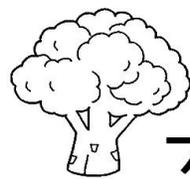
令和5年度 12月

松戸市立古ヶ崎小学校

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	オムライス キャロッドドレッシングサラダ やさいのスープに ミルメーク ギゆうにゆう	とりく うすやきたまご ベーコン ギゆうにゆう	キャロッドジュース たまねぎ コーン トマトピューレー グリンピース ブロッコリー きゅうり キャベツ おろしにんにくにんじん レモンかじゅう ぶなしめじ かぶ	こめ サラダあぶら オリーブゆ さんおんとう じゃがいも ミルメーク	白ワイン こしょう ケチャップ 酢 しょうゆ 塩 コンソメ	631	22.1	18.5	2.7	
4	月	ゆかりごはん いかのかりんとうあげ きりたんぼじる てづくりカルピスゼリー ギゆうにゆう	いか とりく あぶらあげ カルピス ギゆうにゆう	ほししいたけ だいこん にんじん ごぼう まいたけ こまつな みかんかん	こめ いりごま でんぶん だ いずあぶら さんおんとう きりたんぼ クールゼリー	ゆかり 酒 みりん しょうゆ 塩 こんぶ かつおぶし	580	22.0	13.5	2.0	
5	火	テーブルロールパン うちゅうかぼちゃシチュー ツナサラダ りんご ギゆうにゆう	とりく チーズ ギゆうにゆう とうにゆう はなまめ なまくりー ム ツナフレーク	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム かぼちゃ キャベツ きゅうり レモンかじゅう りんご	テーブルロール サラダあぶら こむぎこ バター さとう	コンソメ 塩 こしょう 酢	586	21.4	25.4	1.9	
6	水	チンジャオロースーどん キムチスープ スナックアーモンド バナナ ギゆうにゆう	ぶたにく ギゆうにゆう	ピーマン あかピーマン たけのこ たまねぎ おろししょうが ほししいたけ にんじん はくさい キムチ にら バナナ	こめ さとう でんぶん ごまあぶら トック アーモンド	しょうゆ 酒 オイスターソース 塩 こしょう 薄口しょうゆ みりん 豚鶏スープ	594	20.9	20.8	1.6	
7	木	ごはん さけフライ きんぴらごぼう とうふとわかめのみそじる はながたみかん ギゆうにゆう	さけ きつまあげ わかめ あぶらあげ とうふ あかみそ しろみそ ギゆうにゆう	ごぼう にんじん こんにやく えだまめ ながねぎ ほししいたけ みかん	こめ こむぎこ パンこ だ いずあぶら さとう サラダあぶら さんおんとう ごまあぶら いりごま	こしょう 白ワイン 中濃ソース 酒 しょうゆ みりん かつおぶし こんぶ にほし	593	27.9	16.3	1.7	
8	金	ごはん とうふのちゅうかに パリパリじゃこサラダ りんごゼリー ギゆうにゆう	ぶたにく えび とうふ ちりめんじゃこ ギゆうにゆう	おろししょうが おろしにんにくにんじん たまねぎ たけのこ ながねぎ きくらげ こまつな コーン キャベツ きゅうり	こめ サラダあぶら でんぶん ごまあぶら さんおんとう ワンタンのかわ あぶら りんごゼリー	豚鶏スープ みりん 酒 オイスターソース 塩 酢 しょうゆ	569	24.0	17.0	1.2	
11	月	なめし おでん ほうれんそうとえのきののりサラダ ポップビーンズ ギゆうにゆう	こんぶ うずらたまご ちくわ ウイナー えびボール あげボール がんもどき あられはんぺん(紅白 のり だ いずあおのり) ギゆうにゆう	こんにやく だ いこん ほうれんそう えのきたけ	こめ じゃがいも さとう サラダあぶら でんぶん だ いずあぶら	なめしの素 しょうゆ みりん 酒 塩 かつおぶし こんぶ 酢 こしょう	588	25.0	20.7	2.5	
12	火	くろパン ラザニアふうポテト ABCスープ はながたみかん ギゆうにゆう	ぶたにく だ いず チーズ ベーコン ギゆうにゆう	にんじん たまねぎ おろしにんにくにんじん トマトかん コーン キャベツ こまつな みかん	こくとうパン じゃがいも サラダあぶら さとう マカロニ	ケチャップ ウスターソース ハヤシルウ 赤ワイン こしょう 塩 白ワイン コンソメ	586	22.7	19.2	2.2	
13	水	ねぎしおぶたどん しらたまじる やきりんご ギゆうにゆう	ぶたにく とりく あぶらあげ ギゆうにゆう	おろしにんにくにんじん おろししょうが たまねぎ ながねぎ あおねぎ こまつな ほししいたけ だ いこん にんじん ぶなしめじ りんご	こめ サラダあぶら でんぶん ごまあぶら もち バター グラニューとう はちみつ	酒 みりん 塩 こしょう しょうゆ こんぶ かつおぶし ラム酒	590	20.4	17.0	1.6	
14	木	ごはん にくじゃが カレーもやしサラダ ヨーグルト ギゆうにゆう	ぶたにく ヨーグルト ギゆうにゆう	たまねぎ にんじん しらたき ほししいたけ さやいんげん もやし こまつな	こめ サラダあぶら じゃがいも きびざとう ごまあぶら さんおんとう	かつおぶし みりん 酒 しょうゆ 酢 塩	569	21.6	14.1	1.8	
15	金	かんとんめん ザーサイあえ てづくりフルーツケーキ ギゆうにゆう	ぶたにく なたとう うずらたまご あさり えび いか とうにゆう たまご ギゆうにゆう	にんじん たけのこ はくさい こまつな ながねぎ ほししいたけ もやし ザーサイ りんごかん バインかん ももかん	ちゅうかめん でんぶん ごまあぶら こむぎこ むしパンミックス さんおんとう サラダあぶら アーモンド	酒 豚鶏スープ しょうゆ オイスターソース 塩 こしょう みりん ベーキングパウダー パナエッセンス	588	25.7	24.8	2.7	
18	月	チキンカレーライス ふくじんづけ パリパリサラダ りんご ギゆうにゆう	とりく はなまめ ギゆうにゆう	おろしにんにくにんじん おろししょうが たまねぎ にんじん ふくじんづけ キャベツ きゅうり りんご	こめ サラダあぶら じゃがいも はちみつ こむぎこ さんおんとう オリーブゆ ポテトチップス	カレーこ 白ワイン 塩 こしょう チヤツネ ウスターソース ケチャップ コンソメ 酢	595	18.1	18.5	2.2	
19	火	ごはん あじつけのり あげだしとうふのあんかけ ぴりからきゅうり とんじる バナナ ギゆうにゆう	あじつけのり フレあげだしとうふ ぶたにく とうふ しろみそ あかみそ ギゆうにゆう	えのきたけ ぶなしめじ にんじん たけのこ きゅうり ごぼう こんにやく だ いこん ながねぎ ほうれんそう ほししいたけ バナナ	こめ だ いずあぶら さんおんとう でんぶん ごまあぶら サラダあぶら じゃがいも	酒 みりん しょうゆ 酢 豆板醤 こんぶ にほし かつおぶし	566	19.7	17.1	1.5	
20	水	ふゆやさいののにこみうどん わかめおにぎり きびなごのかりかりフライ ハリハリづけ はながたみかん ギゆうにゆう	とりく あぶらあげ きびなご かりかりフライ わかめ かつおぶし ギゆうにゆう	おろししょうが にんじん だ いこん まいたけ はくさい ながねぎ ほししいたけ こまつな きりほしだいこん きゅうり みかん	うどん あぶら こめ いりごま さとう	みりん 酒 しょうゆ 塩 かつおぶし こんぶ 酢	568	21.5	15.9	2.2	
21	木	コーンピラフ クリスピーチキン はくさいのpastasoup クリスマスデザート ギゆうにゆう	とりく ギゆうにゆう	コーン たまねぎ あかピーマン パセリ おろしにんにくにんじん おろししょうが にんじん はくさい ほうれんそう	アルファかまい アルファかもちごめ バター でんぶん こむぎこ コーンフレーク だ いずあぶら スパゲッティ ケーキ	コンソメ 塩 こしょう 酒 しょうゆ	678	21.7	24.1	1.7	
<b>今学期の目標</b>							中学年平均	592	22.3	18.9	2.0
<b>すききらい しないで たべよう</b>											
<b>今月の目標</b>											
<b>もちもの</b>							<b>ランチクロス (ひつようなひとは、おはしやスプーン など)</b>				
★まいにちもちかえり、きれいにあらって つぎのときに もってきましょう。 ★ランチクロスの かしだしは できません。											

☆食材料の都合により、内容が異なることがあります。

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%



つぼみを  
食べる野菜

## ブロッコリー

ブロッコリーは小さなつぼみが集まってできています。そのため、収穫せずそのままにしていると、花が咲きます。  
ブロッコリーには、ビタミンCや食物繊維が多く含まれていて、抗酸化作用もあります。

## だいこんの部位ごとのおすすめ料理

だいこんは、部位によって甘みや辛みなどが違うため、それぞれ使い分けましょう。

