かんしょく
完食したら ○ をつけます

献立が3箇所変更になっています（赤字の部

給食予定献立表

令和5年度 12月

松戸市立高木第二小学校

日	曜日		こんだて名	あかの食品 おもに血や肉となり 体を作るもとになる	みどりの食品 おもに体の調子を整え 病気をしないようにする	きいろの食品 おもにエネルギーになり 体を動かすもとになる	その他 調味料類	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
1	金		わかめごはん 赤魚の塩焼き 小松菜のすりごま和え 味噌けんちん汁 花みかん 牛乳	わかめ あかうお しろみそ なまあげ あかみそ ぎゅうにゅう	こまつな キャベツ りょくとうもやし にんじん だいこん ごぼう ながねぎ こんにゃく みかん	こめ いりごま さとう すりごま さといも	酒 みりん しょうゆ かつおぶし	528	25.5	16.5	2.3
4	月		ごはん 大豆と昆布の佃煮 ししゃもの磯辺揚げ 大根と豚肉の煮物 みはや(ｵﾚﾝｼﾞ) 牛乳	だいず しおこんぶ ししゃも あおのり ぶたにく なまあげ ぎゅうにゅう	だいこん にんじん こんにゃく さやいんげん オレンジ	こめ さとう こむぎこ あぶら さんおんとう	しょうゆ みりん 酒 塩 かつおぶし	580	27.1	22.3	1.6
5	火		ほうとううどん チーズ焼きおにぎり 野菜のごま酢和え みかん 牛乳	とりにく あぶらあげ うずらたまご しろみそ ちりめんじゃこ あおのり チーズ ぎゅうにゅう	かぼちゃ ごぼう たまねぎ ながねぎ こまつな りょくとうもやし にんじん みかん	ほうとう さんおんとう こめ いりごま すりごま ごまあぶら	酒 かつおぶし しょうゆ 酢	585	24.5	21.1	2.9
6	水		マーボー豆腐丼 わかさぎのフリッター ザーサイ和え ヨーグルト 牛乳	ぶたにく だいず とうふ あかみそ まめみそ わかさぎフリッター ヨーグルト ぎゅうにゅう	たけのこ たまねぎ ながねぎ にんじん ほししいたけ にら しょうが にんにく こまつな りょくとうもやし ザーサイ	こめ むぎ サラダあぶら でんぷん ごまあぶら	酒 甜麺醤 オイスターソース しょうゆ 豆板醤 みりん	568	26.9	17.7	2.9
7	木		ごはん ふりかけ ポークビーンズ 茎わかめサラダ バナナ 牛乳	だいず ぶたにく ウインナー あさり なまクリーム くきわかめ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマトかん キャベツ きゅうり コーン バナナ	あまなっとうパン じゃがいも さんおんとう ごまあぶら いりごま	ケチャップ チリパウダー しょうゆ 塩 鶏スープ 酢	570	24.7	20.4	2.8
8	金		ごはん さばの味噌煮 なめたけ 和え すまし汁 りんご 牛乳	さば あかみそ とうふ なると わかめ ぎゅうにゅう	しょうが ながねぎ こまつな りょくとうもやし にんじん えのきたけ りんご	こめ さとう いりごま	酒 しょうゆ みりん 薄口しょうゆ 塩 かつおぶし	557	23.2	21.7	2.1
11	月		ナン キーマカレー ビーンズツナサラダ 夢オレンジ 牛乳	ぶたにく ひよこまめ レンズまめ ヨーグルト ツナフレーク いんげんまめ あかみそ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん セロリー にんにく しょうが トマトかん キャベツ きゅうり みかん	ナン サラダあぶら バター さんおんとう	ケチャップ カレールウ 塩 こしょう カレーこ 赤ワイン しょうゆ 鶏スープ 酢	540	26.1	26.4	2.7
12	火		みそラーメン 鮭とチーズの春巻 小松菜のナムル はちみつレモンゼリー 牛乳	ぶたにく あかみそ さけ チーズ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ りょくとうもやし ながねぎ にら コーン こまつな	ちゅうかめん ごまあぶら はるまきのかわ こむぎこ あぶら さとう いりごま すりごま レモンゼリー	酒 しょうゆ オイスターソース 鶏スープ かつおぶし	579	22.7	26.5	1.8
13	水		オムライス いかのフライ 青菜と豆腐のとろみスープ みかん 牛乳	とりにく うすやきたまご いかフライ とうふ ぶたにく かまぼこ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム こまつな しょうが にんにく みかん	アルファかまい アルファかもちごめ サラダあぶら あぶら いりごま ごまあぶら でんぷん	ケチャップ 塩 こしょう コンソメ ウスターソース 酒 鶏スープ	580	27.8	20.9	3.1
14	木		きな粉揚げパン 三色豆洋風煮込み フレンチサラダ はやか(ｵﾚﾝｼﾞ) 牛乳	きなこ だいず ひよこまめ いんげんまめ ぶたにく ベーコン あさり ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ マッシュルーム おろしにんにく トマトかん キャベツ きゅうり コーン はやか	コッペパン あぶら さとう じゃがいも サラダあぶら さんおんとう	塩 鶏スープ ケチャップ 赤ワイン しょうゆ こしょう チリパウダー パセリ 酢	618	27.4	25.3	1.9
15	金		菜めし さつまあげ 大根とじゃこのサラダ きき玉汁 みかん 牛乳	たらすりみ まいわしすりみ たまご ちりめんじゃこ とうふ なると ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう にんじん ながねぎ しそのは だいこん きゅうり こまつな みかん	こめ いりごま あぶら サラダあぶら さんおんとう でんぷん	なめしの素 酒 塩 しょうゆ 酢 かつおぶし	535	24.0	18.7	2.2
18	月		ごはん カル佃煮 野菜の含め煮 味噌汁 黒糖きな粉アーモンド 牛乳	にぼし かつおぶし しおこんぶ ぶたにく なまあげ あぶらあげ わかめ あかみそ しろみそ きなこ ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう たけのこ ほししいたけ さやいんげん こんにゃく だいこん こまつな ながねぎ	こめ アーモンド ピーナッツ いりごま さとう さといも さんおんとう くろざとう	酢 しょうゆ 酒 みりん かつおぶし	604	27.2	20.6	2.9
19	火		コーン茶めし おでん おにまんじゅう 牛乳	こんぶ あげボール うずらたまご つみれ ちくわ がんもどき ぎゅうにゅう	コーン にんじん だいこん こんにゃく	こめ むぎ じゃがいも さつまいも さんおんとう ホットケーキミックス	薄口しょうゆ 酒 塩 こんぶ しょうゆ かつおぶし	561	22.3	15.6	2.8
20	水		<クリスマスメニュー> バターピラフ とりのからあげ バターソテー アルファベットスープ☆ クリスマスチョコケーキ 牛乳	とりにく ぎゅうにゅう	しょうが にんにく にんじん コーン さやいんげん たまねぎ キャベツ	テーブルロール でんぷん こめこ あぶら バター さとう マカロニ ケーキ	しょうゆ 酒 みりん 塩 白ワイン こしょう 鶏スープ パセリ	657	22.9	30.5	2.2
今月の目標			楽しい給食になるよう工夫をしよう				中学年平均	576	25.2	21.7	2.4

☆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%

かんたん えいようワンポイント！

とうじにかぼちゃを食べると、かぜをひかない

むかしの人は、ある日に関係のある食べものを食べる、という風習をたくさんつくりました。それは、ちょうどそのころに不足しがちなえいようをおぎなうためのちえです。

かぼちゃのような色のこい野菜は、冬になると少なくなってきます。それで、とうじにかぼちゃを食べようというわけです。

うらもあります

＜保護者の皆様へ＞

＊　給食費についてのお知らせです。

	牛乳代	牛乳以外の給食分	**1 食単価**
低学年	61.04 円	200 円	**261.04 円**
中学年		220 円	**281.04 円**
高学年		240 円	**301.04 円**

11/30（木）
10月に食べた回数分の
口座引き落とし日です。

・体育大会や音楽会などの学校行事参加や、食物アレルギーなどを
理由にした給食停止については、差額を年度末までに変更する予定です。

12月の食材産地

毎月使用する給食の食材について、産地をお知らせいたします。
天候の都合などにより変更になることもありますので、ご了承ください。

じゃがいも	北海道・長崎
にんじん	千葉・茨城・埼玉
たまねぎ	北海道
ながねぎ	千葉・埼玉・茨城
きゅうり	千葉・茨城・埼玉
きゃべつ	群馬・千葉・茨城
しょうが	高知
にんにく	青森
洗いごぼう	青森・宮崎
こまつな	千葉・茨城・埼玉
ほうれんそう	群馬・茨城・群馬
もやし	栃木・千葉
大根	千葉・神奈川
はくさい	茨城
さつまいも	千葉・茨城
米	千葉
りんご	青森・山形
みかん	長崎・佐賀・和歌山
オレンジ	オーストラリア
キウイ	ニュージーランド
パイン	フィリピン
バナナ	フィリピン
グレープフルーツ	フロリダ
鶏肉	宮崎
豚肉	茨城