

よていこんだてひょう(小学校用)



令和6年12月分

★しるしのこんだてには、かたぬきにんじんがはいっています。

戸田市立学校給食センター

日曜日	はしスプーン	こんだてめい			しよくひんめい			えいようか		
		のみのもの	りょうりのしゆるい	しゆしよく と おかず	ねつやちからになる こめ・パン・めん・さとう・あぶらなど	ちやにくをつくる ぎゅうにゅう・にく・さかな・まめ・かいそうなど	からだのちようしをととのえる やさい・くだもの・きのこなど	ちようみりよう た調味料・その他	エネルギー (キロカロリー)	たんぱくしつ (グラム)
2 (月)	はし	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				612	21.8
			しゆさい	ちくぜんに	あぶら さとう	とりにく ちくわ	れんこん たけのこ にんじん ごぼう こんにやく しいたけ いんげん	かつおだし 酒 みりん しょうゆ 塩		
			しゆさい	とうふナゲット②	あぶら さとう こむぎこ コーンスターチ	とうにゅう だいずこ とうふ ぎよにくすりみ	たまねぎ にんじん えだまめ とうもろこし	塩 香辛料		
			ふくさい	ブロッコリーのチョコレギサラダ	しおドレッシング		ブロッコリー カリフラワー			

はさんでたべよう!

せかいのりょうり ~ ジョージア ~



3 (火)	はしスプーン	牛乳	しゆしよく	コッペパンスライス	こむぎこ あぶら さとう			塩	680	27.9
			しゆさい	フランクフルト	さとう	ぶたにく		塩 香辛料		
			しゆさい	ボトルケチャップ				ケチャップ		
			しるもの	シュクメルリ	さつまいも あぶら ベシヤメルソース	とりにく ぎゅうにゅう チーズ	にんじん しめじ たまねぎ にんにく パセリ	こしょう コンソメ 塩		
			デザート	みかん			みかん			

今月(こんげつ)の世界(せかい)の料理(りょうり)は東(ひがし)ヨーロッパに位置(いち)する「ジョージア」です。シュクメルリは、とり肉(にく)とさつまいもの煮込(にこ)みでにんにくとチーズの風味(ふうみ)がきいているのが特徴(とくちょう)です。冬(ふゆ)の寒(さむ)くなってくるときに体(からだ)が温(あたた)まる料理(りょうり)です。

4 (水)	はし	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				641	29.3
			しゆさい	ぶたにくのしょうがやき	あぶら さとう かたくりこ	ぶたにく	たまねぎ しょうが	しょうゆ 酒 みりん		
			ふくさい	ほうれんそうのソテー	あぶら	ベーコン	ほうれんそう しめじ にんにく	塩 こしょう しょうゆ		
			しるもの	ふゆやさいのみそしる	さといも	あぶらあげ みそ	だいこん えのき ねぎ	かつお節 昆布		

5 (木)	はし	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				634	26.8
			しゆさい	ユーリンチー②	かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	とりにく	ねぎ にんにく しょうが	酢 しょうゆ 酒		
			ふくさい	だいこんのつぼづけあえ	ごま ごまあぶら		だいこん つぼづけ	塩		
			しるもの	ワンタンスープ	ごまあぶら	ワンタン なると	にんじん もやし チンゲンサイ ねぎ	こしょう 中華スープ 塩 しょうゆ		

6 (金)	はしスプーン	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				619	24.5
			しゆさい	しろみざかなのフライ	パンこ こむぎこ あぶら	ホキ		塩		
			しゆさい	ボトルソース				ソース		
			ふくさい	まめまめサラダ	オニオンドレッシング	だいず	えだまめ とうもろこし			
しるもの	ミネストローネ	マカロニ さとう	ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん にんにく パセリ トマト やさいペースト	ケチャップ がらスープ コンソメ こしょう 塩					

9 (月)	はしスプーン	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				596	22.7
			しゆさい	とうふのちゅうかに	さとう あぶら かたくりこ ごまあぶら	ぶたにく とうふ	たけのこ にんにく たまねぎ にんじん にら	しょうゆ 豆板醤 中華スープ		
			しゆさい	にくしゅうまい②	パンこ さとう ぶたのあぶら	ぶたにく とりにく みそ	たまねぎ しょうが	しょうゆ みりん 香辛料 塩		
			ふくさい	はくさいのしおこんぶあえ	ごまあぶら	しおこんぶ	はくさい にんじん	塩		
			デザート	れいとurlレクチェ			ようなし			

10 (火)	はし	牛乳	しゆしよく	ホットちゅうかめん	こむぎこ			塩	697	29.7
			しゆさい	ジャージャーめん	あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	ぶたにく だいずミート みそ	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ チンゲンサイ ねぎ しょうが にんにく	豆板醤 テンメンジャン しょうゆ 塩 がらスープ 中華スープ こしょう		
			しゆさい	がんす	あぶら かたくりこ さとう パンこ コーンスターチ こむぎこ	スケソウダラ	たまねぎ にんじん	塩 唐辛子		
			ふくさい	こまつなのナムル	ごまあぶら		もやし こまつな	塩		



日曜日	はしスプーン	こんだてめい		ねつやちからになる	ちやくにつくる	からだのちようしをととのえる	ちようみりよう た調味料・その他	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	
		のみもの	りようりのしゆるい	しゆしよく と おかず	こめ・パン・めん・さとう・あぶらなど	ぎゆうにゆう・にく・さかな・まめ・かいそうなど				やさい・くだもの・きのこなど
11 (水)	はしスプーン	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				668	25.9
			しゆさい	★ツナカレー	あぶら さとう カレールウ	ツナ だいずミート	たまねぎ にんじん エリンギ えだまめ にんにく しょうが トマト	コンソメ ベイリーフ		
			しゆさい	プレーンオムレツ	さとう でんぷん あぶら	たまご		酢 塩		
			ふくさい	きゅうりのレモンあえ			きゅうり にんじん キャベツ レモンかじゅう	塩		
12 (木)	はしスプーン	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				664	22.1
			しゆさい	ピロシキ	こむぎこ さとう パン ロード あぶら	ぶたにく	たまねぎ キャベツ しょうが	しょうゆ 塩 こしょう		
			ふくさい	さんしよくソテー	あぶら	カットウインナー	いんげん とうもろこし	しょうゆ こしょう 塩		
			しるもの	ボルシチ	あぶら さとう	ベーコン ピーツ	にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム にんにく パセリ トマト やさいペースト	ケチャップ がらスープ コンソメ こしょう 塩		
13 (金)	はしスプーン	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				641	30.0
			しゆさい	やきとりどん	あぶら さとう かたくりこ	とりにく	ねぎ	酒 かつおだし みりん しょうゆ 唐辛子		
			ふくさい	ほうれんそうのごまあえ	すりごま さとう		ほうれんそう もやし	しょうゆ		
			しるもの	かきたまじる	かたくりこ	とうふ たまご	にんじん こまつな ねぎ えのき	かつお節 昆布 塩 しょうゆ		
16 (月)	はし	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				658	27.3
			しゆさい	さばのだししょうゆやき	さとう みずあめ	さば		しょうゆ みりん 魚醤 塩 魚介エキス		
			ふくさい	ピリからきゅうり	ごまあぶら		きゅうり こんにやく	キムチの素 しょうゆ 塩		
			しるもの	とんじる	あぶら	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	ごぼう だいこん にんじん ねぎ	かつお節 昆布		
17 (火)	はしスプーン	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				621	26.4
			しゆさい	じゃがいものそばろに	じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく だいずミート	しらたき にんじん たまねぎ いんげん	かつおだし 酒 塩 しょうゆ		
			しゆさい	ごもくたまごやき	さとう あぶら	たまご	にんじん ほうれんそう ねぎ しいたけ しょうが	塩 しょうゆ 酢 魚介エキス		
			ふくさい	かいそうサラダ	さとう ごまあぶら	かいそうめん かいそう わかめ	とうもろこし	しょうゆ 酢		
18 (水)	はしスプーン	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				688	23.7
			しゆさい	しろみざかなのチリソースがけ	あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ	ホキ	ねぎ しょうが にんにく	豆板醤 ケチャップ 酒 中華スープ 塩 しょうゆ がらスープ		
			ふくさい	ポテトサラダ	じゃがいも マヨネーズ(たまごふしょう)		きゅうり にんじん	こしょう 塩		
			しるもの	トックいりスープ	トック ごまあぶら	ぶたにく	にんじん はくさい こまつな	がらスープ 中華スープ しょうゆ 塩		

 **クリスマス こんだて** 

19 (木)	はしスプーン	牛乳	しゆしよく	フラワーロール	こむぎこ さとう あぶら			塩	674	25.4
			しゆさい	オニオンソースがけ ツリーハンバーグ	さとう あぶら かたくりこ ぶたのあぶら	とりにく ぶたにく だいずこ	にんにく たまねぎ トマト しょうが	しょうゆ コンソメ 塩 香辛料		
			ふくさい	ろくていサラダ	ごま ごまあぶら さとう	のり	もやし にんじん みずな たくあん	しょうゆ 酢 塩		
			しるもの	クリームスープ	じゃがいも ベシヤメルソース	ベーコン ぎゆうにゆう	にんじん たまねぎ エリンギ とうもろこし パセリ	こしょう コンソメ 塩		
			デザート	クリスマスデザート	さとう こむぎこ みずあめ チョコレート あぶら	たまご にゆうせいひん		ココアパウダー		

 **冬至 こんだて** 

20 (金)	はし	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				566	27.6
			しゆさい	あじのしおこうじやき		あじ		塩麴		
			ふくさい	はくさいのかおりづけ			はくさい きゅうり にんじん ゆず	かつおだし 塩		
			しるもの	かぼちゃのみそしる		ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	たまねぎ しめじ ねぎ かぼちゃ	かつお節 昆布		

今年(ことし)の冬至(とうじ)は、12月(がつ)21日(にち)です。冬至(とうじ)に『ん』のつく食(た)べ物(もの)を7つ食(た)べると運(うん)がよくなると言(い)われています。冬至にかぼちゃを食べるのも、かぼちゃのことを「なんきん」ともいうことから『ん』のつく食べ物として食べられています。



12月分 栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
学校給食 摂取基準	650	21~33	14~22	80~110	2.0未満
給食センター 平均	644	26.1	22.5	82.9	2.4

※栄養価は八訂成分表で計算しています。

※使用している材料についてすべて記載しているわけではありません。
アレルギー等で知りたい食品がありましたら、給食センター栄養士までご相談ください。
※材料の入荷の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。
※給食センターでは、そば、ピーナッツ、木の実類・種実類(カカオ、くり、ごま、木の実類・種実類由来の油を除く)、キウイ、いくら、たらこの使用はありません。
※海藻類はえび・かにの生息地で採取しています。
※魚には骨が入っています。気を付けて食べてください。

戸田市立学校給食センター (442-5065)

