



# 12がつよていこんだてひょう



令和6年度 ※調理場の給食実施日の献立表です。各学校が振替休業等で給食の無い日にも献立が記載されていますのでご了承ください。 四街道市立東部学校給食共同調理場

日付	こ  ん  だ  て  め  い			お  も  な  ざ  い  り  ょ  う				えいようか				
	牛乳	主食	おかず	血やにくになる	体の調子をとのえる	力や熱のもとになる		エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	
2 (月)	牛乳	むぎごはん	ハヤシルーもやしサラダりんご	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ チーズ	にんじん にんにく もやし たまねぎ	こまつな マッシュルーム りんご	こめ おおむぎ じゃがいも こむぎこ	さとう あぶら ごまあぶら マーガリン	676	23.0	20.1	1.7
3 (火)	牛乳	むぎごはん	ぶたにくのじぶにふう じゃがいものみそサラダ しゅりしゅりピーンズ	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく ぶたにく だいす	にんじん だいこん しいたけ きゅうり	はくさい ねぎ さやいんげん	こめ おおむぎ じゃがいも でんぷん	さとう あぶら ごまあぶら ごま	675	27.0	20.2	1.9
4 (水)	牛乳	はちみつトースト	コーンのサラダ カリフラワーのクリームに ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク ヨーグルト	にんじん きゅうり コーン パセリ	キャベツ カリフラワー たまねぎ	パン じゃがいも こむぎこ さとう	はちみつ あぶら バター	705	22.8	26.0	2.5
5 (木)	牛乳	むぎごはん	とりにくのなんぶやき なっとうあえ にくじゃが	ぎゅうにゅう かつおぶし とりにく ぶたにく なっとう	にんじん にんじん たまねぎ こまつな	ねぎ もやし	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら ごま	658	27.5	18.0	2.0
6 (金)	牛乳	むぎごはん	もうかさめのたつたあげ ポパイサラダ わかめのみそしる ひとくちぎゅうにゅうプリン	ぎゅうにゅう のり もうかさめ みそ わかめ	にんじん しょうが こまつな えのきたけ だいこん たまねぎ	しょうが ほうれんそう にんにく	こめ おおむぎ じゃがいも でんぷん	さとう あぶら プリン	652	24.8	18.6	2.3
9 (月)	牛乳	むぎごはん	ブルコギふうのつけごはんのぐ やきビーフン フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あつあげ	にんじん たまねぎ さやいんげん だいこん	にんにく ねぎ もやし たら	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら ゼリー	696	23.7	19.8	1.6
10 (火)	牛乳	むぎごはん	ミルクコーン コーンフ레이크チキン ひじきサラダ はるさめスープ	ぎゅうにゅう チーズ とりにく ツナ ひじき	にんじん しいたけ ねぎ キャベツ	コーン こまつな	こめ おおむぎ ぱんこ はるさめ	コーンフ레이크 さとう あぶら イッグ マヨネーズ	696	26.4	22.0	2.3
11 (水)	牛乳	むぎごはん	しろみさかなのマヨネーズやき あつあげのみそいため ひつつみじる	ぎゅうにゅう みそ ほき とりにく あつあげ	にんじん コーン パセリ たまねぎ	しめじ しょうが キャベツ レモン	こめ おおむぎ でんぷん さとう	あぶら マヨネーズ	679	27.7	23.9	2.4
12 (木)	牛乳	きなこあげパン	にんじんサラダ まめまめポークシチュー オレンジ	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく ひよこまめ ツナ きなこ	にんじん セロリ グリンピース	きゅうり たまねぎ オレンジ	パン こむぎこ さとう あぶら	バター	673	25.5	28.4	2.3
13 (金)	牛乳	わかめごはん	メンチカツ けんちんじる ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく あぶらあげ とうふ	にんじん ごぼう しいたけ だいこん	ねぎ こまつな	こめ おおむぎ さといも あぶら	ゼリー	672	22.5	21.4	2.4
16 (月)	牛乳	むぎごはん	ぶたキムチいため はるさめサラダ ちゅうかしらたまスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく わかめ	にんじん にんにく キャベツ チンゲンサイ	はくさい きゅうり たまねぎ	こめ おおむぎ はるさめ しらたま	あぶら ごまあぶら あぶら	638	22.9	19.1	2.1
17 (火)	牛乳	むぎごはん	ひきにくカレー とうふサラダ ホイップコーヒゼリー	ぎゅうにゅう レンズまめ とりにく のり かつおぶし チーズ とうふ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	しょうが キャベツ りんご	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら		690	22.0	19.3	2.0
18 (水)	牛乳	ごもくうどん	かまほこいそかてんぶら れんコーンサラダ はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく かまほこ ツナ	にんじん ねぎ ごぼう れんこん きゅうり	こまつな しいたけ	うどん さとう あぶら	ゼリー イッグ マヨネーズ	602	17.6	27.6	2.3

きょうどりょうり こんだて (茨城県) よつかいどうしのすべてのがつこうで、こんげつのどこかに「ぬっぺじる」がどうしようするよていです。

19 (木)	牛乳	むぎごはん	さばのみそに かぼちゃのそぼろに ぬっぺじる	ぎゅうにゅう みそ さば すりめ とりにく	にんじん だいこん しょうが こまつな	かぼちゃ ごぼう ねぎ	こめ おおむぎ でんぷん さとう	あぶら	687	25.0	22.6	2.3
--------	----	-------	------------------------	-----------------------	---------------------	-------------	------------------	-----	-----	------	------	-----

クリスマス こんだて このひは、クリスマスメニューです。フライドチキンなどがどうしようします。

20 (金)	牛乳	ケチャップライス	フライドチキン やさいスープ いちこのクリスマスデザート	ぎゅうにゅう とりにく とうふ	にんじん コーン マッシュルーム ブロッコリー	たまねぎ ピーマン キャベツ	こめ おおむぎ こむぎこ でんぷん	さとう あぶら バター	669	28.1	25.1	2.6
--------	----	----------	------------------------------	-----------------	-------------------------	----------------	-------------------	-------------	-----	------	------	-----

\*食材・その他の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。  
\*献立表に記載してある食品は主に使用している食品です。すべての食品についての記載ではありませんのでご了承ください。

1か月の平均値	671	24.4g	22.2g	2.2
3・4年生1回当たりの学校給食摂取基準	650	13~20%	20~30%	2.0未満

ペーパーレス化にご協力ください。

### ＜食材の予定産地情報＞

- 米:四街道市
- 牛乳:千葉県
- かいそう
  - ひじき:九州
  - わかめ:宮城県
  - のり:九州
- 肉・魚類
  - 豚肉:山形県・茨城県
  - 鶏肉:岩手県・茨城県
  - 鯖:アイランド
  - ほき:アイランド
  - もうかさめ:気仙沼
- 青果類
  - さつま芋:四街道市
  - 人参:四街道市・八街市
- 小松菜:千葉県
- 白菜:佐倉市
- 大根:四街道市・千葉県青森県
- 長ねぎ:佐倉市
- ごぼう:四街道市・八街市
- キャベツ:千葉県・群馬県長野県
- ほうれんそう:千葉県・九州
- 里芋:四街道市
- チンゲンサイ:千葉県・茨城県
- かぼちゃ:北海道・メキシコ
- セロリ:千葉県・茨城県
- にんにく:青森県
- しょうが:八街市
- もやし:栃木県
- 玉ねぎ:北海道
- じゃがいも:北海道
- にら:茨城県
- れんこん:佐倉市
- ピーマン:茨城県
- えのきたけ:長野県
- しめじ:長野県
- エリンギ:新潟県
- りんご:長野県・青森県山形県
- オレンジ:オーストラリアアメリカ



☆6ねんせいのリクエストメニュー☆  
6ねんせいリクエストしてくれたメニューです。  
1がつにも おこないます。おたのしみに!

4日(水) はちみつトースト  
5日(木) なっとうあえ、6日(金) ポパイサラダ  
9日(月) フルーツポンチ  
10日(火) ミルメーク、コーンフ레이크チキン はるさめスープ  
12日(木) きなこあげパン、13日(金) わかめごはん  
16日(月) ぶたキムチいため、はるさめサラダ  
17日(火) カレー  
18日(水) ごもくうどん、はちみつレモンゼリー  
19日(木) さばのみそに

# いただきます～す

給食だより  
令和6年12月  
四街道市学校栄養士会

\*育て！元気な四街道っ子\*

今までに、米を炊く・おにぎりを握る・こんぶとかつお節で「だし」をとる・みそしるを作る・簡単なおかずをつくるチャレンジを紹介しました。今回は、お正月にむけて、おせち料理に挑戦してみましょう！

## ～クッキングチャレンジ～



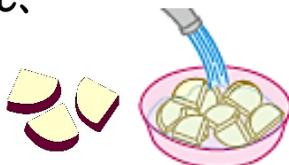
## 栗きんとんをつくろう！

栗きんとんは、おせち料理の定番の一品として親しまれています。栗は縁起物とされていました。一年間の豊かさや、金運の向上を願います。



使う道具：包丁/まな板/ピーラー/鍋/ざる/ボウル/ゴムべら/竹ぐし

材料（4人分）：さつまいも 中1本・砂糖20g・栗の甘露煮<sup>かんろに</sup>4個程度・甘露煮の汁 大さじ4

<p>① さつまいもは皮をむいて1cm位のいちよう切りにし、水にさらす。</p> 	<p>② 鍋にさつまいもと水（さつまいもがかくれる程度）を入れ火にかける。</p> 	<p>③ 竹ぐしがすっとなささるくらいやさしくなったら火を止め、ざるにあげ湯を切る。</p> 
<p>④ 熱いうちにボウルに入れて、砂糖を加えゴムべらでなめらかになるようにつぶす。</p> 	<p>⑤ 栗の甘露煮の汁を加えまぜる。（甘さや固さを見てお好みで加減してください）</p>	<p>⑥ 栗の甘露煮をつぶさないようにまぜ、盛り付ける。</p> 

## ～成長期に大切な栄養素～

## ビタミンB<sub>1</sub>・B<sub>2</sub>

ビタミンB<sub>1</sub>・B<sub>2</sub>は体の中で主に食べ物をエネルギーに変えるはたらきをします。

水に溶けやすい性質なので、汁物や煮物などは薄味にして、汁ごと食べると効率よく摂取できます。また、一度にまとめてとっても余分なものは排出され、体に溜めておくことができません。食事をおとして毎日取る必要があります。

### <ビタミンB<sub>1</sub>のはたらき>

糖質をエネルギーに変え、心臓や<sup>まっしょうしんけい</sup>抹消神経を正常にするはたらきをします。不足すると、糖質がエネルギーに変換されずに、疲れの原因になります。江戸時代には、ビタミンB<sub>1</sub>不足から脚気が大流行しました。



### <ビタミンB<sub>2</sub>のはたらき>

脂質をエネルギーに変えます。また、成長の促進に関わっていて発育のビタミンともいわれています。皮膚や粘膜、髪の毛、つめなどを作ることにも関わっています。不足すると口内炎や肌荒れが起きやすくなります。



### ビタミンB<sub>1</sub>を多く含む食品

ビタミンB<sub>1</sub>は豚肉や穀類、緑黄色野菜に多く含まれています。



### ビタミンB<sub>2</sub>を多く含む食品

ビタミンB<sub>2</sub>はレバーや魚、乳・乳製品、豆類などの食品に多く含まれています。

