



12月 よていこんだてひょう



家庭数

令和6年度

千葉市立幕張東小学校

◎ぎゅうにゅう（あかのなかまのたべもの）は毎日つきます。

全15回

日付	こんだてめい	主にからの熱や力になるもの (ぎいのなかま)	主にからの血や肉や骨になるもの (あかのなかま)	主にからの調子を ととのえるもの (みどりのなかま)	調味料	たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	こんだて ひとくちメモ
2月	セルフオムライス チキンライス	あぶら さとう こめ	とりにく	たまねぎ にんじん えだまめ	しお こしょう コンソメ クチャップ	640 25.9 21.1 3.0	チキンライスの上にエッグシートをのせて、オムライスを自分で作ってみましょう。
	エッグシート	でんぷん さとう あぶら	たまご		しお		
	こぶるくケチャップ				ケチャップ		
	ようふう にくだんごスープ	でんぷん あぶら みずあめ	だいず とりにく ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん どうもろこし	チキンフィヨン コンソメ しお こしょう		
ヨーグルト	さとう	だっしふんにゅう			ゼラチン かんてん		
3火	ぶどうパン	マーガリン こむぎこ こめこ さとう	だっしふんにゅう		しお イースト レーズン	672 22.7 21.5 2.0	スウィーティーは「フンタン」と「グレープフルーツ」をあわせた果物です。緑色の皮なので酸っぱそうに見えますが、甘く食べやすいので、ぜひ食べてみてくださいね。
	やきそば	ちゅうかめん あぶら	ぶたにく あおりの	にんじん たまねぎ キャベツ もやし にら	ソース しお こしょう		
	だいずとさつまいものかりんとあげ	あぶら さとう さつまいも でんぷん	だいず		しょうゆ		
	スウィーティー			スウィーティー			
4水	ごはん	こめ				639 24.1 15.9 2.0	千葉県はサラダ菜の生産量が全国第1位です。今日は千葉市産のサラダ菜を使用して「サラダ菜の中華風和え」をいただきます。
	マーボーとうふ	あぶら さとう でんぷん	ぶたにく とうふ	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ にんじん ねぎ にら しいたけ	トワパンジャン さけ しょうゆ ちゅうかだし みそ		
	サラダなのちゅうかあえ	ごま あぶら		サラダな にんじん もやし	す しお しょうゆ		
	あんまん	こむぎこ さとう ラード	あずき		みずあめ しお イースト		
5木	メープルセサミトースト	マーガリン バター こむぎこ こめこ メープルシロップ ごま さとう	だっしふんにゅう		しお イースト	669 26.7 31.1 2.7	アーリオオーリオとは、イタリア語で「アーリオ」がにんにく、「オーリオ」が油という意味です。にんにくとオリーブオイルの美味しさを生かした料理です。
	だいずのブラウンソースに	あぶら じゃがいも こむぎこ バター	だいず とりにく	にんじん たまねぎ どうもろこし エリンギ	デミグラスソース クチャップ ソース しお チキンフィヨン		
	キャベツとしらすのアーリオオーリオ	あぶら	しらすぼし	キャベツ にんにく	しお こしょう		
6金	ごはん	こめ				610 23.4 17.4 2.8	ツナは何からできた食材でしょうか？ ①まめ ②さかな ③にく 答えは献立表の裏面にあります。
	ツナそば	さとう ごま	ツナ だいず	にんじん しょうが	しょうゆ みりん さけ		
	はるさめあえ	ごま あぶら はるさめ さとう		キャベツ ごまつな にんじん たけのこ	す しょうゆ しお		
	みそおでん	じゃがいも こんにゃく	ちくわ なまあげ あげボール	にんじん だいこん	だしじる みそ しお みりん		
	バナナ			バナナ			
9月	とりごぼうごはん	こめ あぶら こんにゃく さとう	あぶらあげ とりにく	ごぼう にんじん えだまめ	しお みりん しょうゆ さけ わふうだし	636 26.1 25.3 2.8	ご飯は左側、汁物は右側で配膳されていますか？きちんと配膳すると、食事をきれいに食べることができすよ。
	キムチとんじる	あぶら さといも こんにゃく	ぶたにく とうふ	だいこん にんじん ねぎ ごぼう はくさい にら にんにく	だしじる みそ しお とうがらし しょうゆ		
	ちくわのいそべあげ	てんぷらこ あぶら	ちくわ あおりの				
10火	ぶたどん ごはん	こめ あぶら さとう	ぶたにく	にんじん たまねぎ グリンピース	しょうゆ みりん さけ	642 28.1 16.3 2.2	豚丼や石狩汁は北海道の郷土料理です。豚丼は北海道が発祥の地だそうです。石狩汁は、漁師さんが大漁をお祝いするときに鮭をみそ汁に入れたことが始まりとされています。
	いしかりじる	じゃがいも バター	さけ	にんじん はくさい しめじ えのきだけ	だしじる さけ みりん みそ		
	さつまいもとりんごのかさねに	さつまいも マーガリン さとう		りんご	しお ワイン		
11水	さつまいもパン	マーガリン こむぎこ こめこ さとう さつまいも	だっしふんにゅう		しお イースト	635 23.0 21.4 2.4	冬野菜は栄養価が高く、冬の寒さに耐えるため糖度の高い野菜が多いことが特徴です。また、ビタミンやカロテンなどの栄養を多く含み、免疫力を高めて風邪を予防する効果が期待できます。
	ふゆやさいのシチュー	あぶら さといも バター こむぎこ	とりにく しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん かぶ しめじ ブロッコリー	ワイン コンソメ しお こしょう		
	マカロニソテー	あぶら マカロニ	ベーコン あさり	キャベツ たまねぎ エリンギ にんにく ピーマン	ワイン しお こしょう とうがらし		
	パインアップル			パインアップル			





日付	こんだてめい	主にからだの熱や力になるもの(ぎいのなかま)	主にからだの血や肉や骨になるもの(あかのなかま)	主にからだの調子をととのえるもの(みどりのなかま)	調味料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	こんだてひとくちメモ
12 木	ごはん	こめ				625 23.1 21.2 1.5	ししやもの産地は限定されています。釧路や十勝などの北海道太平洋の沿岸地域にのみ分布している魚でとても希少です。
	ししやものごまてんぷら	てんぷらこ あぶら ごま	ししやも				
	カレーにくじゃが	じゃがいも あぶら しらたき さとう	ぶたにく なまあげ	にんじん たまねぎ さやいんげん	しょうゆ カレーこ わふうだし		
	えのきあえ	あぶら さとう	のり	えのきだけ こまつな にんじん もやし	す しょうゆ		
13 金	ごはん	こめ				664 25.8 16.6 1.9	今日はおかすのリザーブ給食です。リザーブ給食とは、自分の食べたい料理を事前に選び、予約する給食です。今回は豚肉と鶏肉のおかずから選びます。
	ひじきふりかけ	さとう ごま	ひじき かつおぶし		しょうゆ		
	おかすのリザーブ とりにくのさいきょうやき	さとう あぶら	とりにく	ねぎ しょうが にんにく	みそ さけ		
	ぶたにくのかりんあげ	あぶら こむぎこ さとう でんぷん	ぶたにく	しょうが	しょうゆ さけ		
	しらたまだんごじる	もちこめ さといも	とりにく あぶらあげ	にんじん はくさい だいこん	だしじる さけ しお		
みかん			こまつな	しょうゆ みりん			
16 月	ごはん	こめ				630 25.3 20.0 2.0	千葉氏ゆかりの地のこんだてです。今回は九州地方の佐賀県です。とりこ丼、のっぺ汁などの佐賀県の郷土料理を味わいましょう。詳しい説明は資料を配付します。
	とりこどんのく	じゃがいも あぶら さとう でんぷん	とりにく うずらたまご	たまねぎ えだまめ とうもろこし	さけ みそ しょうゆ		
	のっぺじる	こんにゃく さといも あぶら でんぷん	なまあげ ちくわ	にんじん ごぼう だいこん しいたけ	しょうゆ みりん		
	のりあえ		のり	ねぎ こまつな にんじん	しお だしじる		
	みかん			キャベツ こまつな にんじん	しょうゆ みりん わふうだし		
17 火	しょくパン	マーガリン こむぎこ こめこ	だっしふんにゅう		しお イースト	604 27.9 19.8 2.1	ミネストローネはどこの国の料理でしょうか？ ①アメリカ ②イタリア ③フランス
	いちごジャム	さとう みずあめ		いちご			
	さけのマスタードソース	でんぷん あぶら さとう こめこ	さけ とうにゅう		ワイン こしょう しお		
	ミネストローネ	あぶら じゃがいも	ベーコン だいず きんときまめ	にんにく にんじん たまねぎ セロリ	こしょう しお コンソメ		
	パインアップル		いんげんまめ	キャベツ しめじ トマト パセリ	ケチャップ		
18 水	むぎごはん	こめ むぎ				615 21.8 15.9 1.8	給食に欠かせない野菜の一つであるにんじんには「カロテン」という栄養素がたくさん含まれています。体の抵抗力を高め、病気にかけにくくする働きが期待できます。
	ひじきのカラフルあえ	さとう あぶら	ひじき	こまつな にんじん もやし とうもろこし	しょうゆ す		
	ひきにくカレー	じゃがいも あぶら	ぶたにく だいず	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	ワイン コンソメ		
	バナナ		しおいんげんまめ	トマト えだまめ	カレールー		
19 木	ごはん	こめ				621 23.9 24.0 1.5	21日は冬至です。冬至とは1年の中で、昼が最も短く、夜が最も長い日です。冬至の日には、「運」をつけるため、名前に「ん」のつくものを食べる風習があります。
	だいずふりかけ	ごま さとう でんぷん	だいず のり	かぼちゃ	しょうゆ しお みりん		
	かぼちゃのそぼろあんかけ	あぶら さとう でんぷん	とりにく	かぼちゃ しょうが	しょうゆ さけ みりん		
	さばのごまやき	ごま	さば	しょうが にんにく	さけ しょうゆ		
	おひだし			こまつな はくさい にんじん	しょうゆ みりん わふうだし		
20 金	わかめごはん	こめ むぎ みずあめ ごま	わかめ		しお	695 27.2 22.0 2.8	冬休み前最後の給食です。給食室で手作りのりんごケーキを焼きます。みんなで楽しく味わって食べてください。
	とりにくのてりに	さとう	とりにく	しょうが ねぎ	しょうゆ みりん さけ		
	ABCスープ	マカロニ じゃがいも あぶら	とりにく	こまつな たまねぎ にんじん とうもろこし	さけ しお こしょう コンソメ		
	てづくりりんごケーキ	さとう こむぎこ パター	ぎょうにゅう	りんご	ベーキングパウダー		
23 月	<div style="text-align: center;"> </div>						

※物資の都合により、予定献立を変更する場合があります。

こんだてひょうクイズのこたえ
6日 ②さかな
17日 ②イタリア



幕張東小摂取基準(中学年)	
エネルギー	645 kcal
たんぱく質	26.6 g
脂質	17.9 g
塩分	1.8 g