令和5年

１２月よていこんだてひょう

茂原市学校給食センター
（小学校）

日／曜	主食	牛乳	副食・デザート	主な材料とはたらき 血や肉となる（赤）	体の調子を整える（緑）	力や熱となる（黄）	熱量 蛋白質 脂質 食塩相当量	備考
1 金	ごはん	○	とうふハンバーグのあんかけ やさいいため わかめのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ ベーコン わかめ あぶらあげ みそ	ねぎ にんじん キャベツ コーン たまねぎ こまつな にんにく	こめ あぶら さとう でんぷん パンこ	648 25.9 21.7 2.9	五郷小5年生中止
4 月	ごはん （ひじきふりかけ）	○	ごぼうのかきあげ ようふうきんぴら ぶたにくとはくさいのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン あぶらあげ みそ	ごぼう たまねぎ にんじん えだまめ はくさい だいこん こまつな ねぎ こんにゃく	こめ あぶら さとう じゃがいも ごま こむぎこ	652 21.8 19.3 1.9	
5 火	ごはん	○	とりにくのうめマヨネーズやき はなかつおのサラダ のっぺいじる	ぎゅうにゅう とりにく ハム なまあげ かつおぶし	うめ キャベツ きゅうり コーン にんじん ごぼう だいこん ねぎ ほししいたけ こんにゃく	こめ マヨネーズ さとう あぶら さといも でんぷん	614 27.0 17.0 2.2	鶴枝小5年生中止
6 水	こんさいとキノコの ミートスパゲティ	○	やさいコロッケ えびとブロッコリーのサラダ りんごタルト	ぎゅうにゅう ぶたにく えび ハム	えのきたけ ごぼう れんこん たまねぎ パセリ にんじん セロリ しめじ にんにく トマト グリンピース キャベツ ブロッコリー コーン	スパゲティ じゃがいも パンこ こむぎこ さとう オリーブオイル あぶら マヨネーズ タルト	684 22.3 28.6 2.5	 ぎゅうにゅうをのもう
7 木	なめし	○	あじみそあげだまフライ もやしのごまずあえ おでん	ぎゅうにゅう あじ あぶらあげ あげボール ウインナー ちくわ がんもどき こんぶ みそ	もやし にんじん きゅうり だいこん こんにゃく あおな	こめ あぶら ごま さとう こむぎこ パンこ	671 27.3 24.4 2.8	
8 金	コッペパン	○	ほうれんそうオムレツ ブロッコリーサラダ チリコンカン	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく ハム ベーコン だいず ひよこまめ あかいんげんまめ あおえんどうまめ	ほうれんそう ブロッコリー カリフラワー コーン たまねぎ にんじん トマト グリンピース にんにく セロリ	パン ドレッシング じゃがいも オリーブオイル	757 31.7 27.9 2.6	gat
11 月	ごはん	○	さばカレーやき ビーフンいため みそキムチスープ	ぎゅうにゅう さば ぶたにく かまぼこ みそ	たけのこ にんじん たまねぎ もやし ほししいたけ キャベツ しょうが にんにく にら はくさい コーン ほうれんそう ねぎ	こめ あぶら ビーフン ごまあぶら さとう	623 25.8 19.4 2.2	二宮小4年生中止
12 火	ミニきなこあげパン	★	スパゲティナポリタン サイダーポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー とうにゅう きなこ	にんじん たまねぎ ピーマン にんにく セロリ パセリ もも みかん パインアップル	パン あぶら さとう スパゲティ オリーブオイル ゼリー	627 19.2 21.3 1.5	鶴枝小リクエスト献立 ＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊
13 水	ごはん	○	ささかまのいそべあげ とりにくとさといものごまみそに かきたまじる	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ささかま あおさのり みそ さつまあげ なると たまご	いんげん にんじん ほししいたけ ほうれんそう ねぎ こんにゃく	こめ あぶら こむぎこ てんぷらこ さといも ごま ごまあぶら さとう でんぷん	688 27.2 18.4 3.8	
14 木	ごはん	○	きのこいりしゅうまい もやしのナムル なまあげとぶたにくのちゅうかいため	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム なまあげ	ほうれんそう もやし きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ ねぎ たけのこ にんにく しょうが しいたけ	こめ さとう あぶら ごま ごまあぶら でんぷん こむぎこ	616 23.0 17.7 2.0	萩原小5年生中止
15 金	ハヤシライス （むぎごはん）	○	ハヤシルウ ひじきサラダ にんじんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム ひじき ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん しめじ トマト ブロッコリー にんにく セロリ えだまめ キャベツ こまつな コーン	こめ むぎ あぶら さとう ドレッシング ハヤシルウ ゼリー	638 21.1 16.8 2.9	
18 月	ごはん	○	にくじゃがコロッケ いりどり すましじる	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とりにく とうふ わかめ あげボール	ごぼう しょうが にんじん こんにゃく たけのこ ほししいたけ えのきたけ いんげん こまつな ねぎ たまねぎ	こめ あぶら ごまあぶら さとう さといも じゃがいも パンこ	660 22.0 19.5 2.2	
19 火	ごはん	○	いかごまフライ ツナのわふうサラダ とんじる	ぎゅうにゅう いか ぶたにく ツナ あぶらあげ とうふ みそ	こまつな キャベツ もやし にんじん ごぼう だいこん ほししいたけ こんにゃく ねぎ	こめ あぶら ごま さとう さといも パンこ	627 26.8 19.2 1.9	
20 水	コッペパン （マーシャルビーンズ）	○	とうふグラタン マカロニサラダ はくさいのスープ	ぎゅうにゅう とうふ たら チーズ ハム とりにく	きゅうり にんじん コーン たまねぎ はくさい パセリ	パン マカロニ あぶら マヨネーズ ドレッシング でんぷん マーシャルビーンズ	726 28.8 28.5 2.5	
21 木	ごはん	○	さばのぶんかぼし ブロッコリーとキャベツのおかかあえ にくだんごとやさいのカレーに	ぎゅうにゅう さば かつおぶし とりにく	ブロッコリー キャベツ にんじん たまねぎ コーン	こめ あぶら ごま じゃがいも パンこ カレールウ	700 28.3 23.3 2.3	
22 金	しょうゆラーメン （ちゅうかめん）	★	しょうゆラーメンスープ からあげ はるさめサラダ やきプリンタルト	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ハム なると	もやし ねぎ たまねぎ にんじん コーン こまつな しょうが にんにく きゅうり	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら さとう でんぷん はるさめ ごま タルト	839 33.0 25.7 3.3	茂原小リクエスト給食 ＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

※都合により献立を変更することがあります。

※卵不使用のマヨネーズを使用しています。そば、落花生は使用しません。

★ミルメークはココア味がです。（ミルメークに乳・卵は使用しません。）

小学生8～9歳の基準値	熱量650Kcal	蛋白質26.7g	脂質20～30%	塩分2.0g未満
今月の平均	熱量673Kcal	蛋白質25.7g	脂質29.2%	塩分2.5g

◇野菜や肉などの産地は季節や納入業者によって変わりますが，今月使用するおもな食材の産地については下記のとおりです。◇

牛乳・・・千葉県　鶏肉・・・千葉県、北海道、岩手県、宮崎県、青森県、新潟県　豚肉・・・千葉県、北海道、岩手県　牛肉・・・オーストラリア
にんじん・・・千葉県　だいこん・・・千葉県、神奈川県、群馬県　ねぎ・・・千葉県、茨城県、青森県、岩手県　キャベツ・・・千葉県、神奈川県、愛知県、茨城県
きゅうり・・・千葉県、埼玉県　小松菜・・・千葉県、茨城県、埼玉県　たまねぎ・・・北海道　じゃがいも・・・北海道
ほうれん草・・・千葉県、群馬県、茨城県、栃木県　ごぼう・・・青森県　チンゲン菜・・・千葉県、茨城県
なお、食材のより一層の安全確認を行うため、学校給食用食材放射性物質検査を実施しています。検査の結果は茂原市ホームページで公表していますので、ご覧ください。

寒さに負けない！冬休みの生活習慣

12月に入り、寒さが身にしみる季節になりました。今年も残すところあと一か月です。
冬休みに入っても、学校がある日と同じように、早寝、早起き、朝ごはんを
心がけて、かぜ予防のために、手洗い、うがいを徹底しましょう。
バランスのよい食事、適度な運動、規則正しい生活を送り、元気に新年を迎えましょう。

12月22日は冬至

冬至は１年の中で昼間がもっとも短く、夜が最も長い日です。
冬至に向かって日が短くなり、冬至が過ぎると日が長くなっていくので「太陽のよみがえる日」とも考えられています。冬至にはかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする習わしがあります。