

学校給食献立予定表

千葉市大宮
学校給食センター
☎305-1355

令和4年12月分

— Bコース —

| 日曜 | 献立名 | 主に体の組織をつくる食品 | | 主に体の調子を整える食品 | | 主にエネルギーになる食品 | | 栄養量 | | | | |
|-----|--|--------------------------------------|--------------------------|--|---|--|---|-----------------|--------------|-----------------|-----------------|--------|
| | | 魚・肉・卵 豆・豆製品 | 牛乳・乳製品 小魚・海そう | 緑黄色野菜 | その他の野菜・果物 | 米・パン・めん・ いも・砂糖 | 油脂 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 食塩相当量 (g) | |
| 1木 | 鶏ごぼうごはん 牛乳 さばの竜田揚げ 豚肉と野菜の炒め物 ミニ牛乳プリン | 鶏肉 さば | 油揚げ 豚肉 牛乳 こんぶ | にんじん ほうれんそう | ごぼう かんぴょう もやし にんにく エリンギ えだまめ ねぎ しょうが | 米 もち玄米 こんにやく 砂糖 でん粉 牛乳プリン | 油 ごま ごま油 | 856 | 33.2 | 36.8 | 2.7 | |
| 2金 | きな粉揚げパン 牛乳 ハンバーグのトマトソースかけ 米粉のクリームシチュー フルーツゼリー | 鶏肉 豚肉 白いんげん豆 きな粉 | 牛乳 生クリーム | にんじん パセリ | たまねぎ しめじ エリンギ とうもろこし | コッペパン じゃがいも 砂糖 米粉 でん粉 ゼリー | 油 バター | 830 | 32.9 | 33.5 | 2.9 | |
| 5月 | ごはん 牛乳 肉団子の甘酢あん(2個) 生揚げのキムチ煮 切干大根の中華ごま和え | 鶏肉 豚肉 生揚げ | 牛乳 | にんじん ごまつな | はくさい たまねぎ エリンギ たけのこ はくさいキムチ もやし しょうが 切干しだいこん ねぎ にんにく | 米 パン粉 砂糖 | 油 ごま ごま油 | 792 | 33.0 | 22.0 | 2.9 | |
| 6火 | 厚切り食パン チョコクリーム 牛乳 あじのマスタードパン粉焼き 鶏肉と大豆のトマト煮 たまごと野菜のソテー | あじ 鶏肉 卵 ウインナー 大豆 | 牛乳 | にんじん トマト さやいんげん パセリ | たまねぎ えだまめ エリンギ | 食パン 砂糖 チョコクリーム じゃがいも パン粉 でん粉 | 油 マヨネーズ | 846 | 38.0 | 31.8 | 3.4 | |
| 7水 | 市産だいにんごを使った献立 ごはん 牛乳 ししゃものごまフライ(2尾) はくさいのみそ汁 だいにんの昆布だし煮 | 鶏肉 生揚げ | 牛乳 ししゃも こんぶ | にんじん だいにん葉 さやいんげん | えのきたけ ねぎ はくさい だいにん | 米 小麦粉 パン粉 でん粉 さといも 砂糖 こんにやく | 油 ごま | 813 | 27.6 | 27.0 | 3.1 | |
| 8木 | カレーライス(麦ごはん) 牛乳 チーズオムレツ 海そうの塩ドレッシング和え | 豚肉 卵 白いんげん豆 | 牛乳 チーズ わかめ | にんじん | たまねぎ きゅうり とうもろこし しょうが エリンギ もやし にんにく | 米 麦 じゃがいも 砂糖 | 油 ごま 塩ドレッシング | 862 | 27.7 | 25.1 | 3.6 | |
| 9金 | セルフサンド(コッペパンズ たらのポーションフライ 小袋ソース) 牛乳 肉団子の豆乳スープ ナタデココボンチ | たら 鶏肉 豚肉 豆乳 大豆 白いんげん豆 | 牛乳 | にんじん | たまねぎ とうもろこし みかん缶 黄桃缶 | コッペパン パン粉 さつまいも 米粉 米粉マカロニ ゼリー | 油 | 827 | 32.4 | 26.0 | 3.0 | |
| 12月 | ビビンバ(ごはん 肉みそ ナムル) 牛乳 中華コーンスープ アーモンド | 豚肉 大豆 鶏肉 卵 | 牛乳 わかめ | にんじん ほうれんそう ごまつな | もやし とうもろこし にんにく たまねぎ しょうが | 米 砂糖 でん粉 | ごま ごま油 アーモンド | 808 | 36.2 | 24.4 | 3.2 | |
| 13火 | 黒糖パン 牛乳 かぼちゃグラタン ポークビーンズ ひじきとれんこんのシャキシャキ和え | 豚肉 ベーコン 大豆 | 牛乳 チーズ 脱脂粉乳 ひじき | トマト にんじん かぼちゃ さやいんげん | たまねぎ キャベツ とうもろこし | 黒糖パン じゃがいも 砂糖 小麦粉 | 油 ごま ごま油 バター | 791 | 30.3 | 27.5 | 3.5 | |
| 14水 | 千葉氏ゆかりの地特献立 ごはん 牛乳 かまぼこの磯香天ぷら すったて汁 鶏ちゃん | かまぼこ 鶏肉 生揚げ 大豆 豆乳 | 牛乳 あおき | にんじん ごまつな にら | だいにん えのきたけ キャベツ にんにく | ごぼう ねぎ たまねぎ しょうが | 米 砂糖 じゃがいも こんにやく でん粉 小麦粉 | 油 ごま ごま油 | 816 | 25.9 | 25.6 | 3.2 |
| 15木 | ごはん 牛乳 あじのねぎみそ焼き じゃがいもの煮物 野菜ののり和え | あじ 豚肉 生揚げ うずら卵 | 牛乳 のり | にんじん さやいんげん ごまつな | たまねぎ はくさい ねぎ | 米 砂糖 じゃがいも こんにやく でん粉 | 油 ごま ごま油 | 825 | 38.9 | 20.8 | 2.6 | |
| 16金 | カレーピラフ 牛乳 フライドチキン ブロッコリーの和え物 ヨーグルト | 鶏肉 大豆 ウインナー | 牛乳 ヨーグルト | にんじん ブロッコリー ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン パプリカ | たまねぎ もやし にんにく | えだまめ とうもろこし しょうが | 米 もち玄米 砂糖 米粉 でん粉 | 油 ごま | 839 | 32.9 | 30.6 | 2.6 |
| 19月 | 精森中学校職場体験献立 ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ 豚汁 ひじきと小松菜のマリネ | 豚肉 豆腐 油揚げ | 牛乳 ひじき | かぼちゃ にんじん ごまつな だいにん葉 | だいにん ねぎ ごぼう たまねぎ とうもろこし | 米 小麦粉 パン粉 でん粉 じゃがいも こんにやく 砂糖 | 油 ごま ごま油 マーガリン | 875 | 26.9 | 26.7 | 2.7 | |
| 20火 | 冬至にちなんだ献立 親子丼(麦ごはん) 牛乳 さばのゆずみそかけ もやしのごま酢和え | 鶏肉 卵 さば | 牛乳 | にんじん ほうれんそう | たまねぎ かんぴょう えだまめ | もやし 干しいたけ ゆず果汁 | 米 麦 じゃがいも しらたき 砂糖 | ごま | 895 | 33.7 | 30.7 | 3.3 |
| 21水 | ごはん わかめふりかけ 牛乳 焼き棒ぎょうざ 中華うま煮 みかん | 鶏肉 豚肉 うずら卵 なたと 生揚げ | 牛乳 わかめ | にんじん チンゲンサイ にら | たまねぎ きくらげ たけのこ キャベツ にんにく | もやし ねぎ 干しいたけ はくさい しょうが みかん | 米 小麦粉 パン粉 でん粉 砂糖 | ごま ごま油 | 822 | 31.4 | 20.6 | 2.8 |
| 22木 | ごはん 牛乳 いわしの青のりフライ のっぺい汁 切干大根のピリ辛炒め | いわし 鶏肉 油揚げ 豆腐 豚肉 | 牛乳 あおき | にんじん さやいんげん だいにん葉 | ごぼう 干しいたけ ねぎ 切干しだいこん にんにく | 米 小麦粉 パン粉 でん粉 さといも 砂糖 こんにやく | 油 ごま ごま油 | 811 | 30.2 | 23.9 | 2.2 | |
| | | | | | | | | 平均栄養量 | 832 | 32.0 (15.4%) | 27.1 (29.3%) | 3.0 |
| | | | | | | | | 基準値 | 830 | 13~20% | 20~30% | 2.5g未満 |

・材料の都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

・フルーツゼリー、ヨーグルトは学配です。

| 種類 | 産地 | | 種類 | 産地 | |
|---------|---------------------|---------------------|--------|-------------|--------------|
| | 10月(実施) | 12月(予定) | | 10月(実施) | 12月(予定) |
| 米 | 千葉市 | 千葉市 | だいにん | 千葉県、青森県、北海道 | 千葉県、千葉県、神奈川県 |
| パン(小麦粉) | 北海道、埼玉県、群馬県、茨城県、千葉県 | 北海道、埼玉県、群馬県、茨城県、千葉県 | じゃがいも | 北海道 | 北海道 |
| | 千葉県 | 千葉県 | はくさい | 茨城県、長野県、北海道 | 茨城県 |
| 牛乳 | 千葉県 | 千葉県 | ほうれんそう | — | 千葉県、千葉県 |
| 豚肉 | 千葉県、茨城県、群馬県、栃木県 | 千葉県、茨城県、群馬県 | セロリ | 長野県 | 愛知県 |
| | 千葉県、岩手県 | 千葉県、岩手県 | 青ピーマン | 茨城県 | 茨城県 |
| 鶏肉 | 千葉県、岩手県 | 千葉県、岩手県 | きゅうり | 千葉県、群馬県 | 千葉県、群馬県 |
| にんじん | 北海道 | 千葉市 | にら | 茨城県 | 茨城県、群馬県、栃木県 |
| ねぎ | 青森県、秋田県、山形県、北海道 | 千葉県 | パセリ | — | 千葉県 |
| ごまつな | 千葉市 | 千葉市 | もやし | 栃木県 | 栃木県 |
| キャベツ | 千葉県、茨城県、群馬県、長野県 | 千葉市、愛知県 | りんご | 青森県 | 青森県 |
| たまねぎ | 北海道 | 北海道 | みかん | 愛媛県、長崎県 | 愛媛県 |

給食で使用している主な食材の産地をお知らせします。



12月26日(月)は、給食費等の第6期振替日です。残高の確認をお願いします。引き落としができない場合、1月16日(月)に再振替を行います。(学校給食費に関するお問い合わせ 市保健体育課 245-5909)