

令和5年12月 こんだて予定表(B小学校)

つくばみらい市立学校給食センター

日 (曜日)	こんだてめい	主 な 材 料						ちようみりょうほか	えいようか エネルギー しょくえん せうとう りょう
		おもにからだのそしきをつくる		おもにからだのちようしをととる		おもにエネルギーになる			
		(1群) さかな にく たまご まめ・まめせいひん	(2群) ぎゆうにゆう こざか な かいそう	(3群) りよくおうしょくやさい	(4群) そのたのやさい きのこ くだもの	(5群) こくるい いも りい さとう	(6群) しゅじつ ゆし		
1日 (金)	むぎごはん							こめ むぎ	602 (kcal) 2.0 (g)
	牛乳								
	さばのみそ	さば みそ						さとう でんぶん	
	こんぶいりサラダ わふうごまドレッシング	かまぼこ	こんぶ	にんじん	キャベツ はくさい			わふうごまドレッシング	
4日 (月)	えのきたけととうふのすましじる	なると とうふ かつお ぶし	わかめ かつくち いわし	にんじん 小松菜	玉ねぎ えのきたけ たけのこ			しょうゆ しょくえん	624 2.2
	ソフトめん							こむぎこ	
	牛乳		牛乳						
	だいがくいも							さつまいも さんおんとう	
5日 (火)	みずなとツナのサラダ	まぐろ	わかめ	にんじん みずな	きゅうり キャベツ			さとう あぶら ごまあぶ ら	592 2.1
	にくみそうどんじる	とりにく だいや みそ		にんじん なら こま つな	もやし ねぎ しょうが にん にく とうもろこし			ごまあぶら	
	むぎごはん							こめ むぎ	
	牛乳		牛乳						
6日 (水)	しょうろんぼう(しょう2、しょく3)	ぶたにく			キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが			はるさめ でんぶん さ とう こむぎこ	553 2.0
	はるさめサラダ	ハム		にんじん	きゅうり きくらげ キャベ ツ			はるさめ さとう	
	キムチスープ	ぶたにく あさり みそ		にんじん なら	だいこん えのきたけ もやし はくさい たまねぎ りんご にんにく しょうが			さとう しょうゆ さけ しょうゆ がらスープ ちゅうかスープ コチュジャン とうがらし	
	むぎごはん							こめ むぎ	
7日 (木)	牛乳		牛乳						581 2.5
	ほっけの文化干し	ほっけ							
	ごもくきんぴら	ぶたにく かつおぶし		にんじん	ごぼう こんにやく			さんおんとう	
	みそしる	あぶらあげ かつおぶし 、みそ	わかめ かつくち いわし	にんじん ほうれんそ う	だいこん たまねぎ ねぎ			あぶら	
8日 (金)	コッペパン		だっしふんにゆう					こむぎこ さとう	571 2.6
	牛乳		牛乳					マーガリン	
	にくだんごトマトソース(しょう1・2 ねん1、3~6ねん2、しょく2)	とりにく だいや			たまねぎ			パンこ さとう でんぶ ん	
	かいそうサラダ あおじそドレッシング	まぐろ	しらすぼし わか め くきわかめ こんぶ つのまた すぎのり	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろ こし			みずあめ さとう	
11日 (月)	はくさいとさつまいものクリームスープ	ベーコン いんげんまめ	ぎゆうにゆう だっしふんにゆう なまクリーム ミ ルクカルシウム		はくさい たまねぎ			こむぎこ さつまいも	602 2.1
	わかめごはん		わかめ					こめ むぎ さとう	
	牛乳		牛乳						
	たらのたつたあげ	たら			しょうが			でんぶん	
12日 (火)	のりずあえ	まぐろ	のり	ほうれんそう にんじ ん	もやし			あぶら	620 1.4
	なめこじる	とうふ みそ かつおぶ し	かつくちいわし	にんじん こまつな	なめこ だいこん ねぎ こん にやく			さといも	
	むぎごはん おさかなふりかけ	さばぶし いわしぶし かつおぶし	あおのり のり	かぼちゃ				こめ むぎ さとう で んぶん みずあめ じゃ がいも こむぎ	
	牛乳		牛乳						
13日 (水)	あじフリッター(しょう1・2ねん1、 3~6ねん2、しょく2)	あじ	おきあみ あおさ					こむぎこ でんぶん さ とう こめこ	581 2.1
	かにかまいりさんしょくおひたし	かつおぶし かにかまぼ こ	しらすぼし	ほうれんそう にんじ ん	もやし			こむぎ さとう みずあ め	
	おでん	ちくわ さつまあげ す けそうたら たちうお いか だいや かつおぶ し	こんぶ		だいこん こんにやく			さとう でんぶん	
	むぎごはん							こめ むぎ	
14日 (木)	牛乳		牛乳						662 2.3
	いばらきけんさんたまごやき	けいらん かつおぶし						さとう でんぶん	
	れんこんサラダマヨネーズあえ	ハム ひよこまめ		にんじん	れんこん キャベツ きゅうり			さとう	
	とんじる	ぶたにく とうふ みそ かつおぶし	かつくちいわし	にんじん	だいこん ごぼう こんにやく ねぎ			さといも	

日 (曜日)	こんだてめい	主 な 材 料						えいようか エネルギー しょくえん そうとう りょう	
		おもにからだのそしきをつくる		おもにからだのちょうしをととえる		おもにエネルギーになる			
		(1群) さかな にく たまご まめ・まめせいひん	(2群) ぎゅうにゅう こざか な かいそう	(3群) りよくおうしょくやさい	(4群) そのたのやさい きのこ くだもの	(5群) こくるい いるい さとう	(6群) しゅじつ ゆし		ちょうみりょうほか
15日 (金)	一ふじみがおかしょうがっこうリクエスト トこんだてー むぎごはん						こめ むぎ	685 1.8	
	牛乳		牛乳						
	とりにくのレモンに	とりにく			レモン		でんぶん さとう あぶら		さけ しょうゆ みりん
	ごぼうサラダ	ひよこまめ			ごぼう きゅうり とうもろこし		さとう		ごま しょうゆ す ごまドレッシング
たまごスープ	とりにく けいらん		ちんげんさい にんじん	しょうが きくらげ はくさい もやし えのきたけ ねぎ		でんぶん	ちゅうかスープ がらスープ しょくえん こしょう しょうゆ		
18日 (月)	むぎごはん						こめ むぎ	627 1.9	
	牛乳		牛乳						
	わふうハンバーグ	ぶたにく とりにく だい いず			たまねぎ だいこん りんご		パンこ でんぶん さと う		とんし しょうゆ みりん さけ しょくえん こしょう
	しそひじきあえ		ひじき かんてん	ほうれんそう にんじ ん しそのみ	はくさい		さとう みずあめ あぶら		しょうゆ しょくえん
ごぼうとまいたけのみそしる	とりにく なまあげ か つおぶし みそ	かたくちいわし	にんじん	ごぼう だいこん ねぎ まい たけ			あぶら		
19日 (火)	むぎごはん						こめ むぎ	649 1.9	
	牛乳		牛乳						
	いわしのかりかりフライ		いわし		しょうが		みずあめ さとう じゃ が いも でんぶん げん まいこ こめこパンこ		あぶら しょくえん
	キャベツとパプリカのサラダ たまねぎドレッシング			にんじん あかパプリ カ	きゅうり キャベツ とうもろ こし きパプリカ				たまねぎドレッシング
チキンカレー	とりにく とりレパ ー だいず		にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ りんご パパイア レーズン		じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら しょくえん こしょう ロー レル カレールウ ソース		
20日 (水)	郷土の偉人「間宮林蔵」を紹介します。間宮林蔵は、18世紀後半にこの地に生まれ育ち、江戸に出て、北方で活躍した大探検家、測量 家です。間宮海峡は林蔵が発見しました。林蔵なべは、林蔵が好きだった鮭と地元の野菜を使ったみそ味のなべ風汁ものです。味付けのりには、「間宮林蔵」が印刷されています。みなさんは、市内にある間宮林蔵記念館に行ったことがありますか？間宮林蔵のことがくわしく学べます。ぜひご家族でおでかけください。								
	むぎごはん まみやりんぞうのり	かつおぶし	のり こんぶ い りこ		しいたけ		こめ むぎ さとう	しょくえん みりん とうが らし	
	牛乳		牛乳						
	やさしいコロッケ バックソース			にんじん	たまねぎ とうもろこし グリ ンピース		じゃがいも パンこ み ずあめ さとう	あぶら しょくえん ソース	
	きりぼしだいこんとハムのごましょうゆあえ	ハム	しらすぼし	にんじん こまつな にんにく	もやし きりぼしだいこん に んにく		さとう みずあめ	ごま ごまあぶら あぶら	す しょうゆ しょくえん
りんぞうなべ	さけ かつおぶし みそ	かたくちいわし	にんじん	だいこん はくさい こんにゃ く ごぼう ほししいたけ		さといも		さけ	
21日 (木)	—とうじこんだて— むぎごはん						こめ むぎ	585 1.5	
	牛乳		牛乳						
	さけのゆうあんやき	さけ			ゆず				しょうゆ みりん さけ
	おかかあえ	かつおぶし	かつおほね	ほうれんそう にんじ ん	はくさい とうもろこし		さとう		しょうゆ す しょくえん
	けんちんじる	とりにく とうふ かつ おぶし	かたくちいわし	にんじん	だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ		さといも		あぶら しょうゆ しょくえん
★かぼちゃプリン	けいらん	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	かぼちゃ			さとう	あぶら		
22日 (金)	—クリスマスこんだて— ロールパン		だっしふんにゅう				こむぎこ さとう	マーガリン しょくえん	
	牛乳		牛乳						
	クリスピーチキン	とりにく			とうもろこし		こむぎこ さとう みず あめ パンこ	あぶら しょくえん しょうゆ こ しょう カレーこ さけ	
	ブロッコリーサラダ イタリアンドレッシング	まぐろ		ブロッコリー あかパ プリカ	とうもろこし			あぶら しょくえん イタリアンド レッシング	
	やさしいスープ	ベーコン いんげんまめ ひよこまめ		にんじん	キャベツ たまねぎ えだまめ		じゃがいも	あぶら コンソメ しょくえん こ しょう しょうゆ	
★クリスマスデザート	とうにゅう だいず				こんにゃくこ	さとう こめこ みずあ め でんぶん	あぶら ココア		

※つごうによりこんだてをへんこうすることがあります。

★印は学校数えとなります。(ご飯等の主食、牛乳などの毎日の配送は除く)

※こんだて予定表には、おもなざいりょうをのせています。アレルギーとうのしょうさいがひつようなかたは学校にれんらくしてください。

※きゅうしょくひは期限内におさめましょう。



—今月のつくばみらい市産— 米 みそ きゅうり ねぎ 里芋 キャベツ 水菜 小松菜 ほうれんそう にんにく にんじん 白菜 しいたけ