



12月分

きゅうしよく こんだて よてい ひょう

# 給食献立予定表

(こども園用)



多古町学校給食センター

ひづけ	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			えいようか				びこう
		あか ちやくになる	みどり からだのちようしをととのえる	きいろ ちからやねつのもことになる	エネルギー kcal	たんぱくしつ g	しつ g	えんぶん g	
2 (月)	ごはん ぎゅうにゅう おやこやき(幼1職2) とんじる きりほしだいこんのもの	ぎゅうにゅう あぶらあげ さつまあげ とうふ ぶたにく たまご みそ とりにく	にんじん だいこん しいたけ ごぼう こんにやく ねぎ たまねぎ みつば	こめ あぶら さとう さといも	443	19.7	14.4	1.8	
3 (火)	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに かきたまじる ほうれんそうのおひたし	ぎゅうにゅう さば かつおぶし なたと たまご みそ	ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ ひらたけ こまつな	こめ でんぶん さとう	470	22.9	16.9	1.9	
4 (水)	★たここめこいりうどん ぎゅうにゅう にくうどんじる だいがくいも ごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なたと	いんげん もやし にんじん しいたけ たまねぎ ほうれんそう ねぎ	こめ さつまいも あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま うどん	428	18.3	13.7	2.2	たここめこいり うどん
5 (木)	ごはん ぎゅうにゅう キャベツメンチ (ソース) けんちんじる ぶたにくとだいこんのうまに	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ	にんじん だいこん しいたけ えだまめ ごぼう こんにやく ねぎ キャベツ たまねぎ	こめ あぶら さとう さといも パンこ	560	23.0	20.9	2.0	
6 (金)	ごはん ぎゅうにゅう にらまんじゅう(幼1職2) マーボーとうふ あんりんフルーツ	ぎゅうにゅう ぶたにく にんにく みそ とうふ	しょうが にんじん しいたけ たまねぎ ねぎ キャベツ にら にんにく みかん パイン おうとう	こめ ごまあぶら さとう でんぶん あんりんとうふ こむぎこ	491	19.3	14.0	1.6	
9 (月)	★テーブルロール ぎゅうにゅう コーンクリームグラタン ポークビーンズ ブロッコリーとわかめのごまサラダ (ごまドレッシング)	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ チーズ だいず	ブロッコリー コーン にんじん たまねぎ トマト グリンピース	パン ごま ドレッシング あぶら じゃがいも バター マカロニ こむぎこ さとう	542	23.5	22.9	2.1	
10 (火)	ごはん ぎゅうにゅう かぼちゃコロッケ (ソース) なまあげのみそしる さんしょくそぼろ	ぎゅうにゅう たまご とりにく みそ あつあげ	しょうが にんじん えだまめ たまねぎ こまつな かぼちゃ	こめ あぶら パンこ さとう こむぎこ じゃがいも	547	20.9	19.3	2.0	
11 (水)	ごはん ぎゅうにゅう とりのこうみやき さつまじる アスパラとコーンのソテー ★ソファールプレーン	ぎゅうにゅう とりにく とうふ パン ヨーグルト みそ	しょうが にんじん コーン アスパラガス だいこん ごぼう ねぎ にんにく	こめ さとう ごまあぶら ごま あぶら さつまいも	551	27.7	16.0	2.2	
12 (木)	ごはん ぎゅうにゅう とうふハンバーグわふうだれ さといものみそしる はるさめいりやさしいため (チーズ)	ぎゅうにゅう とうふ ハム あぶらあげ みそ ぶたにく とりにく チーズ	にんじん もやし キャベツ たまねぎ ねぎ しょうが	こめ さとう でんぶん あぶら はるさめ さといも パンこ	494	24.0	18.3	2.4	
13 (金)	ごはん ぎゅうにゅう ツナオムレツ ポークカレー こんにやくサラダ (あおじそドレッシング)	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく たまご	キャベツ きゅうり こんにやく しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト	こめ あぶら ドレッシング 加らめ じゃがいも マヨネーズ さとう	500	18.1	16.5	2.2	
16 (月)	★せわりコッペパン ぎゅうにゅう フランクフルト (ケチャップ) はなやさいサラダ (イタリアンドレッシング) かぼちゃのとうにゅうチャウダー	ぎゅうにゅう フランクフルト とりにく とうにゅう	カリフラワー ブロッコリー たまねぎ かぼちゃ	パン ドレッシング バター	520	21.8	24.2	2.5	
17 (火)	ごはん ぎゅうにゅう あじのクリームチーズフライ とうふとわかめのみそしる だいこんのそぼろに ★カップdeヤクルト	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく あつあげ とうふ みそ わかめ カップdeヤクルト クリームチーズ	にんじん だいこん いんげん たまねぎ ねぎ	こめ あぶら さとう パンこ こむぎこ	574	22.6	22.0	1.8	
18 (水)	ごはん ぎゅうにゅう ぎょうざまき ワントンスープ ぶたのキムチいため	ぎゅうにゅう ほうぎょうざ ぶたにく とりにく なたと	にんじん たまねぎ もやし はくさい にら キャベツ しいたけ チンゲンサイ ねぎ しょうが	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら ワンタン パンこ こむぎこ	472	22.6	14.6	2.0	
19 (木)	ごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご すきやきふうに アスパラサラダ (マヨネーズ)	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とうふ	キャベツ アスパラガス コーン にんじん えのきだけ たまねぎ はくさい ねぎ しいたけ しらたき	こめ マヨネーズ さとう あぶら	498	20.2	19.9	1.5	
20 (金)	ごはん ぎゅうにゅう とりのからあげ(幼2職3) はんぺんのすましじる じゃこサラダ ★チョコケーキ	ぎゅうにゅう とりにく ちりめんじゃこ はんぺん	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ えのきだけ こまつな	こめ からあげこ でんぶん あぶら ごま ドレッシング チョコケーキ	544	25.6	18.8	1.8	
学校給食摂取基準					490	24.5	16.3	1.5未満	※脂質の基準値は摂 取 エネルギーの 25~30%

( )はかずもの ★は業者配送

※材料その他の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

# 楽しい食事

令和6年 12月

香取郡市学校栄養士会

家庭版  
NO. 134



## じばさんぶつ 地場産物について知ろう！

地場産物とは、自分たちが住んでいる地域でとれる食べ物のことをいい給食では、できるだけ地場産物を使用しています。そして、千葉県は多くの農産物を生産している全国でも有数な農業が盛んな県です。では、どんな農産物があるか知っていますか？たくさんのなかの一部を紹介します。

※出典：令和4年農業産出額



### ①米

千葉県の米の産出額は全国8位で、主な品種は「コシヒカリ」です。また、令和2年に千葉県産米の「粒すけ」が誕生しました。また、千葉県のお米は皇室の献上米に選ばれたこともあります。



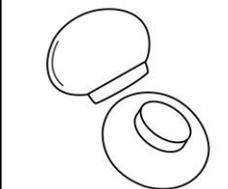
### ②さつまい芋

千葉県のさつまい芋産出額は、鹿児島県、茨城県について全国3位です。特に千葉県は関東ローム層という火山灰土壌が多く、さつまい芋の栽培に適しています。



### ③かぶ

かぶは種類が豊富で、関西を中心に生産されている大きな「聖護院かぶ」と全国で生産されている「小かぶ」があります。そして、千葉県でもほぼ通年で育てられるようになった小かぶの生産が盛んで、全国1位の産出額です。



### ④マッシュルーム

千葉県は、マッシュルーム産出額も全国1位です。主な生産地は、わたしたちの住んでいる北総地域です。また、マッシュルームには優しい香りでサラダとして生でも食べられるホワイト種、香り高く深い味わいのブラウン種があります。

## じばさんぶつ た ちさんちしょう 地場産物を食べて地産地消！

### ちさんちしょう 地産地消とは

地産地消とは、住んでいる地域でとれた産物(食べ物)をその地域の人が消費する(食べる)ことをいいます。

### ☆地産地消のよいところ！



#### ・美味しく安心

地元で作られた農産物は、すぐに消費者のもとへ届けられます。生産者との距離も近いので、新鮮で美味しく、安心して食べることができます。

#### ・環境への負担が軽減

外国産の農産物を輸入しようとする時、船や飛行機で海を渡り、消費者の近くまではトラックを使います。そのため、時間と大量のエネルギーを使うこととなります。しかし、地産地消で生産者と消費者との距離が短くなると輸送するための時間やエネルギーが少なくなり、排出される二酸化炭素の量も減るため環境への負担が少なくなります。



#### ・食品ロスを減らす

食品ロスとは、本当は食べられるのに捨ててしまっている食品のことです。捨ててしまう要因として「食品の傷み」があり、輸送の途中で鮮度が落ちたりキズがついたりし、市場に出せなくせなくなってしまうことも少なくありません。収穫したものを地元でそのまま、すぐ消費することにより、新鮮な食品を食べることができ食品ロスを減らすことにもつながります。



◎地場産物は直売所やスーパーマーケットの地場産物コーナーなどにあります。ぜひチェックしてみてください!!