



日	曜日	箸 スプ フォ ーン ク	献立名		主な材料とはたらき						栄養価	
			主食	副食	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		1人分 - (kcal)	
					1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	たんぱく質(g)	脂質(g)
1	金	○ 箸	わかめごはん	さばの香味ソース 炒りうの花 いもだんごのみそ汁	さば みそ おから ちくわ ぶた肉 油揚げ	わかめ 牛乳	にんじん こねぎ 小松菜	ごぼう しいたけ 大根 長ねぎ	米 砂糖 じゃがいも 片栗粉	ごま ごま油	820 34.9 24.0 3.8	
4	月	ジョア 箸	麦ごはん	さんまのかんろ煮 ごぼうと牛肉の炒め煮 のっぺい汁	さんま 牛肉 とり肉 とろろ	ジョア	にんじん いんげん 小松菜	長ねぎ しょうが オレンジ ごぼう 玉ねぎ 大根 しいたけ	米 麦 水あめ 砂糖 片栗粉	ごま油	763 30.6 18.0 2.2	
5	火	○ スプ	きなこ 揚げパン	シーフードサラダ 白花豆のさつまいもシチュー	きなこ えび いか ツナ とり肉 白花豆	牛乳 スキムミルク	にんじん バセリ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ しめじ	パン 砂糖 さつまいも 米粉	油 生クリーム バター	827 35.2 27.6 3.2	
6	水	○ スプ	中華風キムチ チャーハン	にらまんじゅう（2こ） 肉野菜炒め フルーツ杏仁	焼き豚 たまご ぶた肉	牛乳	にんじん ピーマン にら	しいたけ 白菜 長ねぎ にんにく しょうが くりげん キャベツ 玉ねぎ みかん バイン もも	米 杏仁豆腐 小麦粉	ごま油 油	838 30.1 25.8 3.2	
7	木	○ 箸	ごはん	ほっけの一夜干し アーモンド和え とり肉と大根の煮物	ほっけ とり肉 生揚げ	牛乳	ほうれん草 にんじん いんげん	キャベツ 大根	米 砂糖	アーモンド 油	767 38.0 22.2 3.0	
8	金	○ 箸	麦ごはん	手作りポテトコロック （ソース） ごぼうサラダ 肉団子のスープ	ぶた肉 たまご とり肉	牛乳	トマト にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ きゅうり ごぼう コーン 長ねぎ たけのこ しょうが	米 麦 じゃがいも 小麦粉 パン粉 春雨	バター 油	825 25.3 22.6 2.6	
11	月	○ 箸	麦ごはん	スタミナ焼肉丼の具 ワントンスープ みかん	牛肉 とり肉	牛乳	にんじん 黄ピーマン パプリカ にら チンゲンサイ	玉ねぎ たけのこ しいたけ にんにく しょうが 長ねぎ みかん	米 麦 砂糖 はちみつ 片栗粉 ワントン	ごま油 油	802 31.7 19.1 2.5	
12	火	○ スプ	ピタパン	タンドリーチキン ポイルキャベツ チリコンカン ヨーグルト☆	とり肉 大豆 牛肉 ぶた肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん バセリ トマト	にんにく キャベツ 玉ねぎ マツタケ	パン 砂糖	油	756 40.3 28.0 2.7	
13	水	○ 箸	中華めん	肉まん たまごときらげの中華炒め 塩ラーメンの汁	ぶた肉 たまご なると	牛乳	こねぎ にんじん	玉ねぎ きくらげ にんにく しょうが 白菜 もやし しいたけ 長ねぎ たけのこ	中華めん 小麦粉	油 ごま油	855 39.3 25.9 3.3	
14	木	○ 箸	ごはん	とりささみのレモンソース おかか和え かぶのみそ汁 型抜きチーズ	とり肉 かつお節 油揚げ みそ	牛乳 チーズ	ほうれん草 にんじん	レモン キャベツ もやし かぶ 長ねぎ	米 片栗粉 砂糖	油	745 31.9 20.8 2.7	
15	金	○ スプ	麦ごはん	チーズオムレツ ツナとわかめのサラダ チキンカレー	たまご ツナ とり肉	牛乳 わかめ チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんにく りんご	米 麦 砂糖 じゃがいも	油	921 33.8 29.9 2.9	
18	月	○ スプ	麦ごはん	ナムル マーボー豆腐 りんご	とうろ ぶた肉	牛乳	小松菜 にんじん にら	もやし 玉ねぎ しいたけ たけのこ 長ねぎ にんにく しょうが りんご レモン	米 麦 砂糖 片栗粉	ごま油 ごま油	804 34.5 23.2 2.2	
19	火	○ 箸	ごはん	ヒレカツ（ソース） 高野豆腐とひじきの煮物 白菜のみそ汁	ぶた肉 たまご とり肉 凍り豆腐 大豆 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	しいたけ 白菜 えのきたけ	米 小麦粉 パン粉 砂糖	油	827 35.9 24.4 2.8	
20	水	○ ミル メーク	ごはん	【冬至献立】 鮭のゆうあん焼 れんこんきんぴら ほうとう汁	鮭 みそ さつま揚げ とり肉 油揚げ	牛乳	にんじん かぼちゃ 小松菜	ゆず ごぼう れんこん 大根 しいたけ 長ねぎ	米 砂糖 うどん ミルメーク	油 ごま	822 33.6 21.1 3.2	
21	木	○ スプ	ケチャップ ライス	★お楽しみ献立★ フライドチキン フロッコリーのサラダ 米粉コーンポタージュ ケーキ☆	とり肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん フロッコリー バセリ	玉ねぎ マツタケ しょうが にんにく きゅうり コーン	米 片栗粉 小麦粉 米粉 ケーキ	バター 油 生クリーム	922 37.2 35.5 3.8	

・献立は食材購入の都合により、変更となる場合があります。  
☆印のメニューは学校に直接配送されます。

米・さつまいも・大根  
れんこん・長ねぎは、  
成田産（下総地区・大栄地区）です。



学校給食摂取基準

（中学校）

	月平均
熱量：830kcal	820
たんぱく質：31.2g(範囲26.9~41.5g)	34.2
脂質：23.1g(範囲18.4~27.6g)	24.5
食塩相当量：2.5g以下	2.9

## 寒さに負けない！ 冬休みの生活習慣

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、朝ごはんを心掛けて、かせ予防のために手洗い、うがいを徹底しましょう。また、年末年始は、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。食べすぎには気をつけましょう。

①早寝しよう

②早起きしよう

③朝ごはんを食べよう

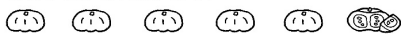
④手洗いをしよう

⑤うがいをしよう

⑥暴飲暴食はやめよう

## 冬至にゆず湯と かぼちゃ

冬至は1年のうち、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にゆずを浮かべた風呂（ゆず湯）に入ったり、かぼちゃを食べたりするとかせをひかないといわれています。



**3学期の給食は、  
1月10日(水)から  
始まります。**

11月分の給食費振替日は、1月4日（木）です。お早目に口座への入金をお願いします。

★★★成田市学校栄養士会からのお知らせ★★★

地産地消を活用した給食のレシピを、動画で紹介しています。今後も動画を増やしていく予定です。QRコードより、ぜひご覧ください。（限定公開）

