

2019年



12月 予定献立表



成田市学校給食センター
(中学校)

日	曜日	牛乳	献立名		主な材料と働き						エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
			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	
2	月	○	ごはん	アジフライ(ソース) マヨおひたし 里芋のみそ汁	あじ ハム かつお節 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん 小松菜	もやし 長ねぎ	米 里芋 パン粉 小麦粉	油	816 30.5 24.0 2.09
3	火	○	テーブル ロール	オムレツきのごソース・ ピーズサラダ ポトフ アセロラゼリー	卵 大豆 ウイナー うすら卵	牛乳 チーズ	にんじん さやいんげん	マッシュルーム 枝豆 キャベツ きゅうり 玉ねぎ	パン 砂糖 じゃがいも 澱粉 ゼリー	油	832 31.1 31.8 3.67
4	水	○	麦ごはん	ほっけ一夜干し・ 切干大根のごま和え 親子煮 りんご	ほっけ 鶏肉 卵	牛乳	にんじん さやいんげん	きゅうり 切干大根 玉ねぎ りんご もやし	米 麦 砂糖	ごま 油	842 38.5 21.0 2.59
5	木	○	ごはん	鶏肉のハニーマスタード焼き・ 青菜のソテー ハヤシソース	鶏肉 ウイナー 牛肉	牛乳	小松菜 にんじん	生姜 にんにく エリンギ コーン 玉ねぎ マッシュルーム	米 はちみつ	オリーブオイル 生クリーム 油	877 37.7 26.5 3.46
成田中学校 2年E組の生徒さんが考えた献立です。											
6	金	○	ソフト麺	大豆と干しエビのかき揚げ れんこんのきんぴら 肉うどん汁 黒ごまプリン	鶏肉 さつま揚げ 豚肉 大豆 えび 油揚げ なると巻	牛乳	にんじん 小松菜	れんこん 大根 長ねぎ 椎茸 玉ねぎ	ソフト麺 砂糖 澱粉 小麦粉 プリン	ごま油 油	831 30.3 22.1 3.06
9	月	○	ごはん	ししゃもごまフライ(2本) 大根サラダ すき焼き風煮	ししゃも かつお節 牛肉 豆腐	牛乳	にんじん	大根 きゅうり キャベツ コーン 長ねぎ 白菜	米 麩 砂糖 小麦粉 パン粉	油 ごま	864 31.9 28.6 2.55
成田中学校 2年C組の生徒さんが考えた献立です。											
10	火	○	黒糖パン	マカロニグラタン・ ブロッコリーサラダ コンソメスープ いちごヨーグルト	ベーコン	牛乳 スキムミルク ヨーグルト チーズ	ブロッコリー チンゲン菜 にんじん パセリ	コーン きゅうり 玉ねぎ キャベツ	パン パン粉 小麦粉 マカ じゃがいも	油 バター	831 28.4 29.5 3.46
11	水	○	麦ごはん	いかの香り焼き 中華くらげ和え マーボー豆腐	いか くらげ 豆腐 豚肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん にら	にんにく きゅうり もやし 生姜 椎茸 たけのこ 玉ねぎ 長ねぎ	米 麦 砂糖 澱粉	油 ごま油	811 37.6 20.1 3.25
12	木	○	ごはん	豚肉のりんごソースがけ 青菜の卵とじ えび団子のすまし汁 セノビーゼリー	豚肉 卵 えび 豆腐 たら	牛乳	ほうれん草 にんじん 江戸菜	りんご 玉ねぎ 大根 長ねぎ	米 砂糖 ゼリー 澱粉	油	819 29.2 23.5 1.70
13	金	○	ごはん	ほきタルタルフライ・ 塩昆布和え 鶏肉と大根の煮物 サキサキチーズ	ほき 鶏肉 生揚げ	牛乳 昆布 チーズ	にんじん さやいんげん パセリ	キャベツ きゅうり 大根 もやし 玉ねぎ	米 里芋 砂糖 パン粉 小麦粉 澱粉	油 ごま マヨネーズ	818 32.7 26.4 2.35
成田中学校 2年B組の生徒さんが考えた献立です。											
16	月	○	ごはん	鮭の塩焼き・ ほうれん草ののり和え 豚汁 小魚アーモンド	鮭 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 のり かたくちいわし	ほうれん草 にんじん	えのきたけ 大根 ごぼう 長ねぎ	米 砂糖 里芋	アーモンド 油 ごま	793 34.4 23.9 2.75
17	火	○	食パン (いちごジャム)	野菜と卵のオープン焼き・ きのこのソテー 米粉シチュー	卵 ウイナー 鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ スキムミルク	江戸菜 ほうれん草 にんじん ブロッコリー	エリンギ コーン えのきたけ 玉ねぎ マッシュルーム	パン 米粉 じゃがいも ジャム	オリーブオイル 生クリーム 油 バター	838 33.5 28.5 3.76
18	水	○	麦ごはん	春巻 ホイコーロー マロニースープ	豚肉 鶏肉 なると巻	牛乳	にんじん 小松菜 にら	生姜 にんにく 玉ねぎ しめじ キャベツ 長ねぎ 椎茸 たけのこ	米 麦 小麦粉 砂糖 澱粉 マロニー	油 ごま油	812 27.8 22.1 2.48
19	木	○	ごはん	ごぼうサラダ・ ビーフカレー みかん	牛肉	牛乳	にんじん	ごぼう きゅうり 玉ねぎ にんにく りんご みかん	米 じゃがいも	ごま 油	837 22.9 23.9 2.00
20	金	○	★ お楽しみ給食 ★ ピラフ	チキンナゲット(2個) コールスローサラダ レポルソフ チョコレートケーキ	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ ピーマン	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	米 パン粉 小麦粉 澱粉 ケーキ	油	925 27.8 31.4 4.15
23	月	○	ごはん	さばのみそ煮 小松菜としめじのおひたし 肉じゃが	さば みそ 油揚げ 豚肉	牛乳	小松菜 にんじん さやいんげん	しめじ 玉ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	油	880 30.7 24.9 2.55

★食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。

★お米は、成田産こしひかり(1等米)を使用しています。

★3日、4日、6日、10日、12日、20日は学校配送です。

12月分の給食費は、1月31日(金)が
納付日(振替日)です。
お早めに口座へ入金をお願いします。

学校給食摂取基準(12~14歳)

月平均

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

838
31.6
25.5
2.95

今年のかぜを
ひきま宣言!

かぜ予防のポイント

1 手洗い・うがいをする



2 しっかり栄養をとる



3 十分な睡眠をとる



4 マスクをつける



5 人ごみを避ける



6 適度な運動をする



1月の給食は、
8日から始まります。
お楽しみに!

かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。