



献立予定表

令和元年12月

下総みどり学園（小学校）成田市学校給食センター下総分所

ひ に ち	よ う び	こ ん だ て				主 な 材 料 と 働 き						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		主 食	牛乳	副 食	デザート その他	体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと		エネルギーのもと			
						たんぱく 質	むきしつ 無機質	ビタミン		たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
2	月	ごはん (ひじきふりかけ)	○	いかのもろみづけ だいずもやしのごますあえ とんじる	さつまいも とくりの タルト	ぶたにく いか とうふ だいず あぶらあげ みそ	牛乳 ひじき	にんじん ほうれんそう	だいこん もやし ねぎ ごぼう	こめ さとう タルト	あぶら ごま	649	27.6
												19.5	2.3
3	火	ナン	○	カレーミート スペインふうオムレツ ケチャップ ポテトサラダ	★ ヨーグルト	ぶたにく たまご だいず きんときまめ	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん ピーマン	たまねぎ きゅうり にんにく しょうが	こむぎこ じゃがいも ナン	あぶら マヨネーズ	667	27.9
												30.1	2.5
4	水	むぎごはん	○	ビビンバどんのぐ (にくいため・ナムル) やさいかきたまじる	べに まどんな	ぶたにく みそ たまご	牛乳	にんじん ほうれんそう こまつな	にんにく しょうが たまねぎ もやし ぜんまい しめじ ねぎ べにまどんな	こめ むぎ さとう かたくりこ	ごま ごまあぶら	677	27.2
												21.3	2.2
5	木	むぎごはん	○	てづくりはるまき ツナとれんこんのサラダ わかめスープ	いも けんぴ パリッシュ	ツナ ぶたにく	牛乳 ひじき わかめ	にんじん	にんにく しょうが ねぎ もやし キャベツ コーン しいたけ たけのこ れんこん きゅうり	こめ むぎ さとう はるさめ さつまいも かたくりこ	あぶら ごまあぶら	616	21.0
												20.5	2.5
6	金	ごはん	○	ほっけのやまじゅうづけ おかかあえ だいこんのオイスターソースに	★ カップ de ヤクルト	ほっけ とりにく あつあげ かつおぶし	牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれんそう きぬさや	キャベツ もやし だいこん しいたけ にんにく しょうが	こめ さとう	あぶら	684	32.4
												22.3	1.5
9	月	むぎごはん	○	とりにくのパンバンジーやき ちゅうかふうひじきのマリネ ぎょうざスープ		とりにく ツナ ぶたにく	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	にんにく しょうが きゅうり はくさい ねぎ	こめ むぎ さとう こむぎこ	あぶら ごま ごまあぶら	630	25.9
												21.4	2.0
10	火	ゆかり ごはん	○	ししゃもフリッター (1個職2個) きりぼしだいこんのいために えびとうずらのたまごスープ	オレンジ	ししゃも とりにく だいず えび たまご さつまあげ	牛乳	にんじん こねぎ	だいこん しいたけ たまねぎ オレンジ	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	633	24.3
												21.5	2.7
11	水	みそ ラーメン (ちゅうかめん)★	○	くらげのちゅうかあえ にくまん	くろごま プリン	ぶたにく なると みそ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ もやし コーン きゅうり	ちゅうかめん こむぎこ プリン	ごまあぶら	683	28.1
												19.2	3.2
12	木	ごはん	○	いわしのうめに ごもくに さつまいものみそしる		いわし みそ だいず とりにく ちくわ	牛乳 こんぶ	にんじん	ごぼう たまねぎ えのきたけ ねぎ	こめ さとう さつまいも		621	26.8
												16.8	2.1
13	金	むぎごはん	○	とりのからあげ (2個職3個) しらすいりおひたし じゃがいものみそしる	りんご	とりにく しらす かつおぶし みそ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	にんにく しょうが キャベツ ねぎ たまねぎ りんご	こめ むぎ かたくりこ じゃがいも	あぶら	661	24.9
												18.9	2.2
16	月	ごはん	○	ぶたにくのみそやき こうやとうふとひじきのにもの けんちんじる		ぶたにく だいず こおりとうふ あぶらあげ とうふ とりにく	牛乳 ひじき	にんじん	しいたけ だいこん ごぼう ねぎ	こめ さとう さといも かたくりこ	あぶら	631	26.5
												22.8	1.6
17	火	バター★ ロール	○	スコッチエッグ ケチャップ ツナコーンサラダ ビーフシチュー	バナナ	たまご とりにく ぶたにく ツナ	牛乳	にんじん	きゅうり コーン キャベツ たまねぎ マッシュルーム グリーンピース バナナ	パン さとう じゃがいも	あぶら	650	26.2
												27.9	2.0
18	水	むぎごはん	○	さけのオイネーズやき だいこんのべっこうに いもだんごみそしる		ぶたにく さけ とりにく みそ かつおぶし あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな いんげん	だいこん ごぼう ねぎ	こめ むぎ さとう いもだんご	マヨネーズ	619	26.0
												18.7	2.0
19	木	ごはん	○	さばのピリからやき スタミナなっとうあえ ほうとうじる	みかん	さば なっとう ぶたにく みそ あぶらあげ	牛乳 のり	にんじん かぼちゃ	しょうが にら キャベツ もやし だいこん ごぼう しいたけ みかん	こめ さとう かたくりこ ほうとう	ごま	640	28.0
												17.3	2.1
クリスマスこんだて				エビフライ タルタルソース イタリアンサラダ コーンポタージュ		とりにく えび ハム だいず きんときまめ	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン マッシュルーム グリーンピース	こめ むぎ ケーキ	あぶら	736	26.4
20	金	チキン ライス	○		セレクト ケーキ						チョコ	30.6	2.7
											イチゴ	711	26.4
												27.8	2.8

*食材の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。
*はしを忘れずに持参しましょう。
*☆印のメニューは学校に直接配送されます。



学校給食摂取基準（小学生）
エネルギー：650kcal
たんぱく質：摂取エネルギー全体の13～20%
脂質：摂取エネルギー全体の20～30%
食塩相当量：2.0g未満

12月
平均値

エ 653
た 26.6
脂 21.9
塩 2.2

きょうりょく
強力パワーの

ノロウイルスに注意

ふゆ ば おお しょうどく ひと
冬場に多い食中毒はノロウイルスです。人
から人へ感染したり、ノロウイルスに汚染さ
れた食品や水から感染したりします。感染力
が非常に強いので、気づかないうちに感染し
てしまうこともあります。予防のためには、
トイレの後や調理する前などに石けんでしっ
かり手洗いをすることを、家族みんなで徹底
することが大切です。



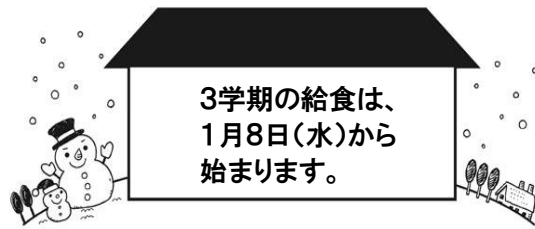
あなた 指先 ちょこっとさん？



「寒いから」「めんどうだから」という理
由で、指先だけさっと水で流すような手
洗いをしていないませんか？ これでは洗っ
ていない部分が多くて、手洗いをしてい
ないのとほとんどかわりません。石けん
でしっかり手を洗う習慣をつけましょう。

12月分の給食費振替日は1月31日（金）です。

米、さつま芋、人参、小松菜、じゃが芋、
大根、ほうれん草、れんこんは
成田産（下総地区）です。



3学期の給食は、
1月8日（水）から
始まります。