



献立予定表

令和元年12月

下総みどり学園（中学校）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			デザート その他	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		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	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群			
						魚・肉・たまご 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂			
2	月	ご飯 (ひじきふりかけ)	○	いかのもろみ漬け 大豆もやしのごま酢和え 豚汁	さつま芋 と栗の タルト	豚肉　いか 豆腐　大豆 油揚げ 味噌	牛乳 ひじき	人参 ほうれん草	大根　もやし ねぎ　ごぼう	米 砂糖 タルト	油 ごま	804	35.2	
												21.6	2.9	
3	火	ナン	○	カレーミート スペイン風オムレツ　ケチャップ ポテトサラダ	☆ ヨーグルト	豚肉 たまご 大豆 金時豆	牛乳 チーズ ヨーグルト	人参 ピーマン	玉ねぎ　きゅうり にんにく　しょうが	小麦粉 じゃが芋 ナン	油 マヨネーズ	805	32.9	
												35.9	3.1	
4	水	麦ご飯	○	ビビンバ丼の具 (肉炒め・ナムル) 野菜かき玉汁	紅 まどんな	豚肉 味噌 たまご	牛乳	人参 ほうれん草 小松菜	にんにく　しょうが 玉ねぎ　もやし ぜんまい　しめじ ねぎ　紅まどんな	米　麦 砂糖 片栗粉	ごま ごま油	847	33.3	
												25.3	2.8	
5	木	麦ご飯	○	手作り春巻き ツナとれんこんのサラダ わかめスープ	いも けんぴ バリッシュ	ツナ 豚肉	牛乳 ひじき わかめ	人参	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	米　麦 砂糖　春雨 さつま芋 片栗粉	油 ごま油	752	24.6	
												23.5	3.0	
6	金	ご飯	○	ほっけの山十漬け おかか和え 大根のオイスターソース煮	☆ カップ de ヤクルト	ほっけ 鶏肉 厚揚げ かつお節	牛乳 ヨーグルト	人参 ほうれん草 絹さや	キャベツ　もやし 大根　しいたけ にんにく　しょうが	米 砂糖	油	846	39.6	
												25.1	1.9	
9	月	麦ご飯	○	鶏肉のバンバンジー焼き 中華風ひじきのマリネ ぎょうざスープ		鶏肉 ツナ 豚肉	牛乳 ひじき	人参 小松菜	にんにく　しょうが きゅうり　白菜 ねぎ	米　麦 砂糖 小麦粉	油 ごま ごま油	784	31.0	
												25.2	2.5	
10	火	ゆかり ご飯	○	ししゃもフリッター（2個） 切干大根の炒め煮 えびとうずらのたまごスープ	オレンジ	ししゃも　鶏肉 大豆　えび たまご さつま揚げ	牛乳	人参 こねぎ	大根　しいたけ 玉ねぎ　オレンジ	米　麦 砂糖 片栗粉	油 ごま油	822	30.8	
												28.6	3.6	
11	水	味噌 ラーメン (中華めん)　☆	○	くらげの中華あえ 肉まん	黒ごま プリン	豚肉 なると 味噌	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ　ねぎ もやし　コーン きゅうり	中華めん 小麦粉 プリン	ごま油	844	34.6	
												21.5	4.2	
12	木	ご飯	○	鰯の梅煮 五目煮 さつま芋の味噌汁		鰯　味噌 大豆 鶏肉 ちくわ	牛乳 昆布	人参	ごぼう　玉ねぎ えのきたけ　ねぎ	米 砂糖 さつま芋		764	30.8	
												18.0	2.5	
13	金	麦ご飯	○	鶏のから揚げ（3個） しらす入りおひたし じゃが芋の味噌汁	りんご	鶏肉 しらす かつお節 味噌	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	にんにく　しょうが キャベツ　ねぎ 玉ねぎ　りんご	米　麦 片栗粉 じゃが芋	油	842	32.1	
												23.7	2.8	
16	月	ご飯	○	豚肉の味噌焼き 高野豆腐とひじきの煮物 けんちん汁		豚肉　大豆 凍り豆腐 油揚げ　豆腐 鶏肉	牛乳 ひじき	人参	しいたけ　大根 ごぼう　ねぎ	米 砂糖 里芋 片栗粉	油	795	32.1	
												26.5	2.0	
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 鶏肉 豚肉 ツナ	牛乳	人参	きゅうり　コーン キャベツ　玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース　バナナ	パン 砂糖 じゃが芋	油	802	31.0	
												32.3	2.6	
18	水	麦ご飯	○	鮭のオイネーズ焼き 大根のべっこう煮 芋団子味噌汁		豚肉　鮭 鶏肉　味噌 かつお節 油揚げ	牛乳	人参 小松菜 いんげん	大根　ごぼう ねぎ	米　麦 砂糖 芋団子	マヨネーズ	781	32.6	
												22.2	2.6	
19	木	ご飯	○	鯖のピリ辛焼き スタミナ納豆和え ほうとう汁	みかん	鯖　納豆 豚肉　味噌 油揚げ	牛乳 のり	人参 かぼちゃ	しょうが　にら キャベツ　もやし 大根　ごぼう しいたけ　みかん	米　砂糖 片栗粉 ほうとう	ごま	836	36.6	
												21.3	2.6	
クリスマスこんだて														
20	金	チキン ライス	○	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	セレクト ケーキ	鶏肉 えび　ハム 大豆 金時豆	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ　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	米　麦 ケーキ	油	チョコ	877	31.9
													33.6	3.3
												イチゴ	852	32.0
													30.9	3.5

*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。

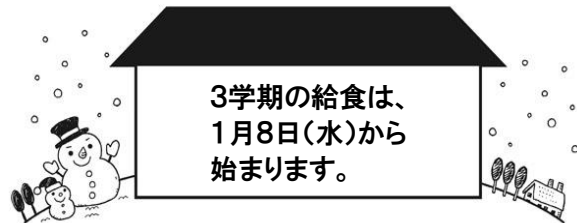


学校給食摂取基準（中学生） エネルギー：830kcal たんぱく質：摂取エネルギー全体の13～20% 脂質：摂取エネルギー全体の20～30% 食塩相当量：2.5g未満	12月 平均値	エ	813
		た	32.6
		脂	25.6
		塩	2.8

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。



強力パワーの ノロウイルスに注意



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を、家族みんなで徹底することが大切です。

あなたは 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は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。