



12月 献立予定表



2019年

成田市学校給食センター大栄分所[中学校]

日	曜	献立名				主な材料とその働き						栄養価
		主 食	牛乳	副 食	デザート その他	体をつくる もとになる		体の調子を整えるもとになる		エネルギーの もとになる		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)
						たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	
★こんだてのテーマ★ 和風が楽しめる！						おすすめポイント♪シンプルな和風でそろえて、栄養がたくさんとれるところ。						
2	月	ごはん	○	さばのみそ煮 はんぺんとたまごのすまし汁 五目きんぴら	みかん	さば みそ はんぺん 卵 さつまあげ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな いんげん	玉ねぎ しめじ ねぎ ごぼう みかん	米 さとう	ごま ごま油	842 34.5 24.1 2.97
3	火	セサミ トースト	○	ハンガリアンシチュー ひじきのマリネ	麦芽ゼリー	白いんげん豆 とり肉 ハム	牛乳 ひじき チーズ	にんじん トマト パプリカ	玉ねぎ エリンギ グリーンピース きゅうり	パン ジャがいも はちみつ ゼリー さとう	ごま 生クリーム バター	837 25.9 29.0 3.14
★こんだてのテーマ★ バランスのいい和食						おすすめポイント♪五大栄養素をすべてとれて、おいしい和食にしました。						
4	水	ごはん 鮭ふりかけ	○	とり肉のごまつけ焼き じゃがいものみそ汁 和風サラダ	りんご	とり肉 とうふ 油あげ みそ さけ	牛乳 わかめ のり	にんじん ほうれん草	玉ねぎ ねぎ だいこん りんご えのきたけ	米 さとう じゃがいも	ごま 油	854 36.9 26.7 2.70
5	木	ごはん ふりかけ	○	きつねもち おでん ほうれん草のアーモンドあえ	バナナ	油あげ ちくわ がんもどき つみれ はんぺん うずら卵	牛乳 こんぶ	にんじん ほうれん草	だいこん もやし バナナ キャベツ	米 もち 里いも さとう	アーモンド	802 27.1 18.7 2.92
★こんだてのテーマ★ ビタミンいっぱい献立						おすすめポイント♪野菜をいっぱいにして、ビタミンがとれるようにしました。						
6	金	ごはん	○	ポークしゅうまい わかめスープ きゅうりともやしのナムル	豆乳と 野菜の マフィン	ぶた肉 とり肉 ベーコン なると	牛乳 わかめ	にんじん	はくさい ねぎ しいたけ もやし きゅうり コーン	米 はるさめ さとう マフィン	ごま ごま油	802 26.5 21.2 2.68
★こんだてのテーマ★ 和風の食事						おすすめポイント♪栄養バランスを整えました。						
9	月	ごはん 味つけのり	○	とり肉のレモン焼き さつま汁 野菜のごまあえ	ヨーグルト	とり肉 みそ 油あげ	牛乳 ヨーグルト のり	にんじん パセリ かぶの葉 ほうれん草	かぶ ごぼう ねぎ キャベツ もやし	米 さとう さつまいも	ごま	841 36.2 22.6 2.69
10	火	うどん	○	五目うどんじる ごぼうサラダ	★かみかみ献立★ よくかんで食べよう	大学いも とり肉 油あげ なると ツナ	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	玉ねぎ ねぎ しいたけ ごぼう きゅうり コーン	うどん さつまいも さとう	ごま 油 マフィン	837 28.2 26.6 3.32
11	水	ごはん	○	揚げとうふのそぼろあんかけ のっぺい汁 もやしのあえもの	アーモンド 小魚	とうふ 油あげ とり肉 なると	牛乳 小魚	にんじん ほうれん草	えのきたけ ねぎ だいこん コーン しいたけ きゅうり	米 さとう でん粉 里いも	ごま油 アーモンド	818 30.1 25.2 2.89
★こんだてのテーマ★ みんなが大好き中華風献立						おすすめポイント♪チンジャオロースにして、みんなが野菜を食べられるようにしました。						
12	木	ごはん	○	野菜ぎょうざ 中華風たまごスープ チンジャオロースー	レモン カスタード タルト	ぶた肉 とうふ 卵	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンさい ピーマン	しいたけ ねぎ きくらげ だけのこ	米 でん粉 タルト	ごま油	822 30.8 21.3 2.84
13	金	ごはん	○	ぶりの和風ねぎソース 白玉汁 ほうれん草とたまごのおひたし		ぶり 油あげ 卵 かつお節	牛乳	にんじん こまつな ほうれん草	ねぎ えのきたけ だいこん もやし	米 さとう でん粉 小麦粉 白玉もち	油 ごま	837 34.8 25.2 2.00
★こんだてのテーマ★ 野菜たっぷり献立						おすすめポイント♪野菜が嫌いな人でもおいしく食べられるように、たくさん野菜を入れました。						
16	月	ごはん	○	ハンバーグおろしソース とうふとわかめのみそ汁 もやしサラダ	チーズ	とり肉 ぶた肉 とうふ 油あげ みそ ツナ	牛乳 のり チーズ わかめ	にんじん ほうれん草	だいこん ねぎ えのきたけ もやし コーン	米 さとう	ごま ごま油	802 35.7 23.8 3.07
★こんだてのテーマ★ 五大栄養素をちゃんととろう！						おすすめポイント♪風邪をひかないようなメニューを考えました。						
17	火	中華麺	○	えだまめしゅうまい 塩ラーメンスープ わかめサラダ (ドレッシング)	黒ごま プリン	ぶた肉 たら チャーシュー なると	牛乳 わかめ	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ もやし コーン ねぎ きゅうり えだ豆	ちゅうかめん プリン	油 ドレッシング	817 33.4 25.2 3.80
18	水	麦ごはん	○	ハムチーズピカタ ビーンズカレー こんにゃくサラダ (ドレッシング)	オレンジ	ぶた肉 ひよこ豆 レンズ豆 ハム 卵	牛乳 チーズ わかめ おひたし	にんじん	玉ねぎ オレンジ きゅうり コーン グリーンピース	米 麦 じゃがいも	油 バター ドレッシング	903 29.7 23.7 3.27
19	木	ごはん	○	たらのバターしょうゆ焼き 春雨スープ マーボ厚揚げ	カルシウム ヨーグルト	たら なると うすら卵 大豆 生あげ ぶた肉	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん ピーマン	はくさい ねぎ もやし 玉ねぎ だけのこ	米 さとう でん粉	バター ごま油	802 38.2 16.6 2.63
20	金	キャロット ピラフ	ジョア	とり肉のチーズパン粉焼き ABCスープ ブロッコリーのアーモンドあえ	★クリスマス献立★	とり肉 卵 ハム	ジョア チーズ	にんじん ブロッコリー パセリ	キャベツ はくさい 玉ねぎ コーン マッシュルーム	米 さとう マカロニ パンこ ケーキ	アーモンド バター 油	877 34.3 26.7 3.50
23	月	ごはん	○	かつなべ えびだんごのすまし汁 れんこんサラダ		ぶた肉 えび ツナ 卵	牛乳	にんじん こまつな	玉ねぎ ねぎ しめじ れんこん グリーンピース きゅうり えだ豆	米 さとう	油 ドレッシング	820 34.6 21.7 2.88

※食材等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

かぜをひかないようにね！

ビタミンACEで抵抗力をつけよう！

からだをあたためよう！

風邪の予防には、栄養・休養・保温・手洗い、そして規則正しい生活が大切です。

きそくただ せいかつ いちばん 規則正しい生活が一番！

よくし まえ てあら わす 食事の前の手洗いを忘れずに！

規則正しい生活が一番！

食事の前の手洗いを忘れずに！

学校給食 摂取基準 (12～14歳)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	830kcal 27.0～41.5g 18.4～27.7g 2.5～2.8g	月平均	832 32.3 23.6 2.96
--------------------------	-------------------------------	---	-----	-----------------------------

今月の地元産

【さつまいも】植松和孝（大沼）

【にんじん】9日～13日伊藤耕佑（川上）
16日～23日伊東泰則（多良貝）

【ぶた肉】18日飯田裕一（大栄十余三）

【れんこん】JA成田

★6年生の感想より★

・給食は、食べる人のことを考えて作っているのがわかった。

・献立を作るのは大変だったけど、栄養のことも考えながらだったので、楽しかった。

〇〇〇お知らせ〇〇〇

12月分の給食費は、1月31日が納付日（振替日）です。お早めに口座へのご入金をお願いします。