



# 12月 学校給食予定献立表

平成31年度

成田市立公津の杜中学校学校給食共同調理場（中学校）

日	曜日	牛乳	献立名		主な材料と働き						エネルギー (kcal)							
			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		たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)					
					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	緑黄色やさい	その他のやさい 果物	穀類・いも類 さとう	あぶら脂								
2	月	○	麦ご飯	さんまの甘露煮 からしあえ なめこ汁 柿	さんま 豆腐	牛乳	小松菜	柿 もやし なめこ 長ねぎ しょうが	米 さとう	油								
3	火	○	ご飯	えだまめコロッケ グリーンサラダ 沢煮椀 ひとくちぶどうゼリー	豚肉 たまご	牛乳 チーズ	にんじん	キャベツ ごぼう 長ねぎ きゅうり 枝豆 えのきたけ 大根 干しいたけ	米 小麦粉 さとう じゃがいも パン粉	油								
4	水	○	ご飯	ブルコギ丼 (具) じゃこ昆布サラダ こんにゃくのいため煮 みかん	牛肉 厚揚げ ちくわ	牛乳 ちりめん こんぶ	小松菜 にんじん にら	みかん 玉ねぎ りんご キャベツ 長ねぎ にんにく	米 さとう 片栗粉	油 ごま ごま油								
5	木	○	ご飯	ししゃもの南蛮漬け ごまあえ だまこもち鍋 かみかみ大豆	豆腐 とり肉 大豆	牛乳 ししゃも	小松菜 ほうれん草 にんじん せり	白菜 長ねぎ ごぼう えのきたけ まいたけ	米 さとう だまこもち	油 ごま								
6	金	○ ミルク	コッペパン	れんこんサラダ フライドポテト チリコンカン	大豆 ハム 牛肉 豚肉 ベーコン	牛乳 青のり	トマト にんじん	玉ねぎ キャベツ れんこん にんにく きゅうり グリーンピース	コッペパン さとう じゃがいも	油								
9	月	○	ご飯	鶏のごまネーズ焼き 和風サラダ 大根の味噌汁 わらびもち	とり肉 豆腐 油揚げ	牛乳 のり	小松菜 にんじん	大根 えのきたけ にんにく しょうが 長ねぎ	米 さとう	油 ごま								
10	火	○	ご飯	牛丼 (具) いそかあえ けんちん汁 黒蒸しパン	牛肉 豆腐	牛乳 のり しらす	ほうれん草 にんじん	玉ねぎ 大根 もやし 長ねぎ ごぼう しょうが	米 小麦粉 さとう 里いも 黒砂糖	油 ごま油								
11	水	○	焼きそば	エビカツ ポパイサラダ ヨーグルトあえ	豚肉 かつお節	牛乳 のり ヨーグルト ちりめん 青のり	ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし 玉ねぎ みかん缶 もも缶 パイン缶	やきそばめん さとう	油 ごま油								
12	木	○	ご飯	ポークカレー わかめサラダ アップルパイ	豚肉	牛乳 わかめ チーズ	トマト にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン しょうが にんにく りんご	米 小麦粉 さとう じゃがいも パイ生地 ごま油	油 バター ごま ごま油								
13	金	○	ご飯	さばのおろしがけ 千草あえ 豚汁 紅マドンナ	さば 豚肉 油揚げ	牛乳	ほうれん草 にんじん	大根 キャベツ もやし 長ねぎ ごぼう ペにマドンナ	米 米粉 さとう 里いも 片栗粉	油 ごま ごま油								
16	月	○	ご飯	ホイコーロー きゅうりともやしのナムル 中華なめこスープ りんごヨーグルト	豚肉 たまご かまぼこ	牛乳 ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ もやし コーン きゅうり えのきたけ たけのこ なめこ 長ねぎ しょうが	米 さとう 片栗粉	油 ごま油 ごま								
17	火	○	黒食パン (はちみつマーガリン)	手作りほうれん草グラタン ビーンズサラダ フルーツミックス	大豆 とり肉	牛乳 チーズ	ほうれん草 にんじん	みかん缶 パイン缶 もも缶 コーン 玉ねぎ きゅうり	黒食パン 小麦粉 パン粉	油 バター								
18	水	○	ご飯	シューマイ 2個 春雨サラダ マーボー豆腐 みかん	豆腐 豚肉 とり肉 ハム	牛乳	にんじん にら	みかん きゅうり たけのこ 長ねぎ しょうが にんにく 干しいたけ	米 春雨 片栗粉 さとう	油 ごま油								
19	木	シヨア	★おたのしみ献立★ チキンライス	オムライスシート ブロッコリーサラダ コーンスープ セレクトケーキ	たまご とり肉 ベーコン	牛乳 シヨア 生クリーム	にんじん ブロッコリー トマト パセリ	玉ねぎ コーン 長ねぎ	米 米粉 さとう マカロニ	油								
20	金	○	ご飯	ぶりの照り焼き かぼちゃの煮物 のっぺい汁 りんご	とり肉 豆腐	牛乳	かぼちゃ 小松菜 にんじん	りんご 大根 長ねぎ ごぼう 干しいたけ	米 里いも 片栗粉 さとう	油								
給食回数 15 回					学校給食 摂取基準 (中学生)		熱量: 830kcal たんぱく質: 摂取1材料-全体の13~30% 脂質: 摂取1材料-全体の25~30% 食塩: 2.5g以下		12月 平均値		工	834	た	30.6	脂	22.7	塩	2.9
※材料入荷の都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。																		

★ 19日はおたのしみ献立です。デザートのみを選ぶセレクト給食です。

★ 12月22日は冬至です。  
冬至は、1年の中で昼間が一番短く、夜が長い日です。この日をさかいに太陽の光が復活するとされ、  
日が長くなっていきます。  
冬至にカボチャを食べたり、ゆず湯に入るとかぜを引かないと言われています。  
20日は少し早いですが冬至を考えた献立です。



2019年も残り1ヶ月となりました。12月の給食は20日で最後です。  
冬休中に体調をくずさないように、規則正しい食生活をこころがけましょう。1月の給食は8日(水)からスタートしま