



# 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 (小学校)

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) 食塩 (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・たまご 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 果物の	5群 穀類・いも類 さとう	6群 あぶら脂	
2	月	○	むぎごはん	さんまのかんろに からしあえ なめこ汁 かき	さんま とうふ	牛乳	こまつな	柿 もやし なめこ 長ねぎ しょうが	米 さとう	油	工 642 た 26.2 脂 18.4 塩 2.5
3	火	○	ごはん	えだまめコロッケ グリーンサラダ さわにわん	ふた肉 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 小むぎ粉 さとう じゃがいも パン粉	油	工 684 た 23.2 脂 20.6 塩 2.6
4	水	○	ごはん	ブルコギどん(ぐ) じゃここんぶサラダ こんにやくのいために みかん	牛肉 あつあげ ちくわ	牛乳 ちりめん こんぶ	こまつな 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	工 672 た 26.5 脂 22.7 塩 2.3
5	木	○	ごはん	ししゃものなんばんづけ ごまあえ たまこもちなべ かみかみ大豆	とうふ とり肉 大豆	牛乳 ししゃも	こまつな 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	工 674 た 28.2 脂 19.0 塩 2.7
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 ふた肉 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	工 680 た 26.4 脂 22.8 塩 2.8
9	月	○	ごはん	とりのごまネーズやき わふうサラダ 大根のみそ汁 わらびもち	とり肉 とうふ 油あげ	牛乳 のり	こまつな 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	工 679 た 27.9 脂 21.7 塩 2.5
10	火	○	ごはん	牛丼(ぐ) いそかあえ けんちん汁 かたぬきチーズ	牛肉 とうふ	牛乳 のり しらす チーズ	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 さとう 里いも	油 ごま油	工 644 た 27.1 脂 21.8 塩 2.7
11	水	○	やきそば	エビカツ ポパイサラダ ヨーグルトあえ	ふた肉 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	工 626 た 27.8 脂 23.4 塩 2.7
12	木	○	ごはん	ポークカレー わかめサラダ アップルパイ	ふた肉	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 小むぎ粉 さとう じゃがいも パイ生地 ごま油	油 バター ごま ごま油	工 688 た 20.4 脂 16.7 塩 2.4
13	金	○	ごはん	さばのおろしがけ ちぐさあえ とんじる ペにマドンナ	さば ふた肉 油あげ	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	工 670 た 28.1 脂 21.2 塩 2.6
16	月	○	ごはん	ホイコーロー きゅうりともやしのナムル ちゅうかなめこスープ りんごヨーグルト	ふた肉 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 しょうが 長ねぎ なめこ りんご	米 さとう 片栗粉	油 ごま油 ごま	工 646 た 28.4 脂 18.3 塩 2.8
17	火	○	くろ食パン	手作りほうれん草グラタン ピーズサラダ 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 小むぎ粉 パン粉	油 バター	工 629 た 21.0 脂 20.1 塩 2.4
18	水	○	ごはん	シューマイ はるさめサラダ マーボーとうふ みかん	とうふ ふた肉 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 はるさめ 片栗粉 さとう	油 ごま油	工 622 た 24.3 脂 17.5 塩 2.5
19	木	シヨア	★おたのしみこんだて★ 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	工 638 た 20.3 脂 16.3 塩 2.5
20	金	○	ごはん	ぶりのてりやき かぼちゃのにもの のっぺい汁 りんご	とり肉 とうふ	牛乳	かぼちゃ こまつな 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	工 620 た 24.2 脂 16.2 塩 1.7
給食回数					15	回	学校給食 摂取基準 (3.4年生)	熱量: 650kcal たんぱく質: 摂取I補給-全体の13~30% 脂質: 摂取I補給-全体の25~30% 食塩: 2.0g以下	12月 平均値	工 654 た 25.3 脂 19.8 塩 2.5	
※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日はおたのしみこんだてです。デザートのをえら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、きそく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)からスタートします。

