



# 12月予定献立表



令和元年

本城小学校共同調理場（遠山中学校）

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) 食塩相当量 (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・卵 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	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	
2	月	○	チキンライス	オムライス用薄焼き卵 (ケチャップ) こんにゃくサラダ コンソメスープ チョコウエハース	鶏肉 卵 ベーコン	牛乳	にんじん ほうれん草	玉ねぎ キャベツ きゅうり マッシュルーム グリーンピース	米 麦 じゃがいも ウエハース	油 バター	745 25.8 21.3 3.3
3	火	○	ごはん	さんまのかば焼き風 ツナと野菜のごまあえ さつまい	鶏肉 さんま ツナ 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう だいこん もやし ねぎ	米 砂糖 里いも でんぷん	油 ごま油 ごま	839 31.2 28.3 2.5
4	水	○	中華めん	みそラーメンスープ えびしゅうまい くらげのあえもの ひとくち洋梨ゼリー	豚肉 えび くらげ なると みそ	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ きゅうり もやし コーン ねぎ	中華めん 砂糖 小麦粉 ゼリー	油 ごま油 ごま	746 32.2 21.3 4.4
5	木	○	ごはん	まんだいの香味揚げ ごぼうと牛肉の炒め煮 えびだんごのすまし汁	牛肉 まんだい えび	牛乳	にんじん ほうれん草 さやいんげん 絹さや	玉ねぎ たけのこ ごぼう ねぎ	米 砂糖 小麦粉 でんぷん	油 ごま	811 34.1 23.4 2.5
6	金	○	発芽米ごはん	ポークカレー コールスローサラダ みかん	豚肉 ハム	牛乳 粉チーズ スキムミルク ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ キャベツ コーン みかん	米 じゃがいも	油 マヨネーズ	848 27.6 21.3 2.7
9	月	○	麦ごはん (ひじきの つくだ煮)	いわしのフライ 磯香あえ 成田みその豚汁 ミニプリン	豚肉 いわし かつおぶし ちくわ みそ	牛乳 ひじき のり	にんじん 小松菜	ごぼう だいこん もやし ねぎ	米 麦 里いも プリン	油	839 27.3 24.0 2.6
10	火	○	ごはん	鶏肉のバンバンジー焼き 中華あえ チャージャン豆腐	豚肉 鶏肉 卵 厚揚げ みそ かまぼこ	牛乳	にんじん 絹さや	玉ねぎ たけのこ きゅうり もやし きくらげ しいたけ	米 砂糖 でんぷん	油 ごま油 ごま	867 41.5 25.1 2.4
11	水	○	きのこごはん	さけのマヨネーズ焼き どさんこ汁 りんご	豚肉 鶏肉 豆腐 油揚げ さけ みそ	牛乳	にんじん	もやし コーン ねぎ しいたけ しめじ えのき りんご	米 麦 砂糖 じゃがいも	油 マヨネーズ	759 35.8 21.5 3.0
12	木	○	アーモンド トースト	ポークビーンズ ひじきのマリネ ヨーグルト	豚肉 大豆 ハム 生クリーム	牛乳 ひじき ヨーグルト 粉チーズ	にんじん トマト	玉ねぎ きゅうり グリーンピース	パン 砂糖 じゃがいも	油 マーガリン アーモンド	895 34.2 34.1 3.3
13	金	○	ごはん	たらの子リソースかけ チンジャオロースー 中華風コーンスープ 果汁グミ	豚肉 鶏肉 卵 たら	牛乳	ピーマン	玉ねぎ たけのこ コーン ねぎ しいたけ	米 砂糖 小麦粉 でんぷん グミ	油 ごま油	858 39.0 20.0 3.1
16	月	○	ごはん	鶏肉のねぎソースかけ ごま酢あえ 白玉汁 アーモンド入り小魚	鶏肉 油揚げ	牛乳 小魚	にんじん 小松菜	きゅうり だいこん もやし ねぎ	米 砂糖 白玉 でんぷん	油 ごま油 ごま アーモンド	835 32.7 22.6 2.3
17	火	○	ごはん	さばのみそ煮 和風サラダ おでん	さば うすら卵 はんぺん ちくわ さつま揚げ がんもどき みそ	牛乳 こんぶ のり	にんじん ほうれん草	だいこん えのき	米 砂糖	油	817 31.4 26.1 2.6
18	水	○	中華風 まぜごはん	揚げぎょうざ 肉だんごと白菜のスープ 紅まどんな	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん ほうれん草	白菜 たけのこ もやし しいたけ グリーンピース ねぎ 紅まどんな	米 麦 はるさめ 小麦粉	油 ごま油	757 26.1 21.4 3.0
19	木	○	ごはん	ぶりの照り焼き もやしのあえもの 韓国風肉じゃが チーズ	牛肉 ぶり	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草 パプリカ	玉ねぎ きゅうり もやし コーン ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	油 ごま油 ごま	856 33.6 27.2 1.7
20	金	○	クリスマス献立 テーブルロール (アプリコット ジャム)	鶏肉のトマトソース焼き いかくんサラダ パンプキンポタージュ クリスマスケーキ	鶏肉 いか 生クリーム	牛乳 チーズ	にんじん かぼちゃ ピーマン	玉ねぎ キャベツ きゅうり だいこん グリーンピース セロリ	パン 砂糖 米粉 ジャム ケーキ	油	968 41.6 39.0 3.9

★食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。

★米（コシヒカリ1等米）、小松菜、ほうれん草、だいこんは成田市産です。

★9日、12日、20日のデザートは学校配送になります。

11月分の給食費は11月6日が納付日(振替日)です。早めに口座への入金をお願いします。

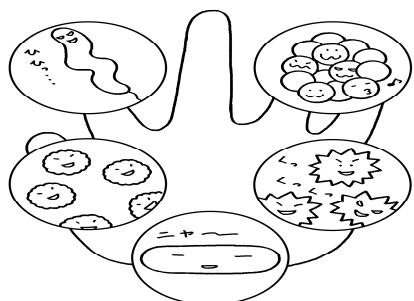
学校給食摂取基準（12～14歳）

熱量：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

## ---- 菌もウイルスも目には見えない ----

細菌やウイルスは目に見えません。そのため、知らないうちに食品や調理道具に細菌などがついてしまいます。感染予防のためには、しっかり手を洗うことが大切です。

食中毒には細菌性やウイルス性、自然毒などがあります。細菌性は夏に多く、カンピロバクターや腸管出血性大腸菌などが原因菌の上位です。ウイルス性は冬に多く、ノロウイルスなどが原因としてあげられます。



カンピロバクター	にわとりや牛などが持っている細菌。食後2～5日で腹痛や下痢、おう吐などの症状を起こします。
腸管出血性大腸菌	牛などの便中から見つかる細菌。食後3～5日で激しい腹痛や下痢などの症状を起こします。
ノロウイルス	かきなどの二枚貝などにいるウイルス。食後1～2日でおう吐や下痢などの症状を起こします。

## Q. 見た目がきれいなら水洗いだけでよい？

**A.** 細菌やウイルスは肉眼では見えないので、きれいに見えても手にはウイルスなどがついていることがあります。また、手を洗う時は水だけよりも石けんを使った方がウイルスが減少したという研究結果があります。手は石けんを使って洗いましょう。



3学期の給食は1月8日(水)から始まります。