



12月予定献立表



日	曜日	牛乳	献立名		主な材料と働き						1杯当り(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	
1	火	○	きなこ揚げパン	さつまいもシチュー れんこんサラダ りんご	鶏肉 きなこ いんげん豆	牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ	れんこん きゅうり コーン しめじ 玉ねぎ りんご	パン 砂糖 米粉 さつまいも	油 バター 生クリーム	830 28.7 28.4 2.45
2	水	○	麦ごはん	鶏肉のごまネーズ焼き ツナと野菜のからし和え おでん	鶏肉 ツナ がんもどき ちくわ うずら卵 揚げボール	牛乳 昆布	小松菜 にんじん	もやし 大根 にんにく しょうが	米 麦 砂糖	油 ごま マヨネーズ	823 37.5 25.6 2.80
3	木	○	ごはん	鮭の塩焼き ひじきの五目煮 どさんこ汁 ヨーグルト	鮭 鶏肉 豚肉 大豆 油揚げ みそ	牛乳 ひじき ヨーグルト	小松菜 にんじん	枝豆 玉ねぎ キャベツ コーン	米 砂糖 じゃがいも	油 バター	875 38.5 24.6 2.98
4	金	○	ごはん	肉まん 八宝菜 みかん	豚肉 いか えび うずら卵	牛乳	チンゲン菜 にんじん	玉ねぎ たけのこ きくらげ 白菜 みかん しょうが にんにく	米 砂糖 小麦粉 でん粉	ごま油	797 33.4 17.6 2.17
7	月	○ シメウ	ごはん	ししゃもごまフライ(2本) 三色丼の具 大根とえのきのみそ汁	ししゃも 鶏肉 卵 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	枝豆 大根 えのきたけ 白菜 しょうが	米 砂糖 小麦粉 パン粉 ミルメーク	油 ごま	870 34.3 27.7 3.07
8	火	○	食パン (いちごジャム)	ポテトとベーコンのオムレツ パンプキンポターシュ フルーツポンチ	ベーコン 卵	牛乳 チーズ	かぼちゃ パセリ	玉ねぎ みかん もも パイナップル りんご	パン 米粉 じゃがいも いちごジャム	生クリーム マヨネーズ	800 25.5 24.0 3.00
9	水	○	麦ごはん	ガイヤーン 小松菜のナムル マーボー豆腐	鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	小松菜 にんじん にら	大豆もやし にんにく しょうが しいたけ たけのこ 玉ねぎ 長ねぎ	米 麦 砂糖 でん粉	ごま油 ごま	823 39.3 21.6 3.35
10	木	○	ごはん	シルバーの西京焼き 海そうサラダ 大根の煮物 牛乳プリン	シルバー 鶏肉 生揚げ みそ	牛乳 わかめ こんぶ	小松菜 にんじん さやいんげん	大根 きゅうり コーン	米 砂糖 里芋 プリン	油 ごま	810 35.5 21.7 2.58
11	金	○	ソフト麺	さつまいもの天ぷら(2個) あさづけ 肉うどんの汁	豚肉 なると 油揚げ	牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ 大根 長ねぎ しいたけ	ソフト麺 砂糖 天ぷら粉 さつまいも	油 ごま	842 28.8 17.5 2.62
14	月	○	丸パン スライス (スライスチーズ)	ハンバーグデミグラスソース ポテトサラダ ラビオリスープ	豚肉 鶏肉 ベーコン ハム	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ コーン きゅうり マッシュルーム	パン 砂糖 小麦粉 パン粉 じゃがいも	マヨネーズ	882 36.1 38.0 4.21
15	火	○	ごはん	ぶりの照り焼き ほうれん草とれんこんのごま和え すき焼き	ぶり 牛肉 豆腐	牛乳	ほうれん草 にんじん	れんこん 長ねぎ 白菜	米 砂糖 ふ	油 ごま	866 37.8 27.7 2.21
16	水	○	麦ごはん	ポークカレー ブロッコリーのサラダ(ドレッシング) ヨーグルト	豚肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	ブロッコリー にんじん	キャベツ コーン 玉ねぎ にんにく りんご	米 麦 じゃがいも	油	898 29.4 24.5 2.50
17	木	○	ごはん (納豆)	鶏ささみの甘辛だれ きんぴらごぼう かきたま汁	鶏肉 豆腐 卵 さつまいも 納豆	牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう 白菜 長ねぎ しいたけ	米 砂糖 てんぷら粉 でん粉	油 ごま ごま油	830 35.0 20.2 2.82
18	金	○	ごはん	さんまのオレンジ煮 ほうれん草ののり和え 肉じゃが	さんま 豚肉	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	えのきたけ 玉ねぎ 枝豆 オレンジ	米 砂糖 水あめ じゃがいも	油	846 29.5 22.6 2.44
21	月	○	★ 冬至献立 ★ ごはん (ふりかけ)	さばのごまみそ焼き かぼちゃのそぼろ煮 豚汁 ゆずゼリー	さば 鶏肉 豚肉 豆腐 卵 みそ かつおぶし	牛乳 のり	かぼちゃ にんじん	大根 ごぼう 玉ねぎ 長ねぎ しょうが	米 砂糖 里芋 てんぷら粉 ゼリー	油 ごま	888 32.2 27.4 2.58
22	火	○	★ お楽しみ献立 ★ ケチャップ ライス	フライドチキン にんじんのマリネ ジュリエンスープ ブッシュドノエル	鶏肉 ツナ ベーコン	牛乳	トマト にんじん パセリ	玉ねぎ コーン セロリ きゅうり キャベツ しょうが にんにく	米 砂糖 小麦粉 でん粉 ブッシュドノエル	油	922 33.7 31.3 3.82

★食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。

★お米は、成田産こしひかり(1等米)を使用しています。

★1・3・10・16・21・22日のデザート、17日の納豆は、学校配送です。

12月分の給食費は、2月1日(月)納付(振替)日です。お早目に口座への入金をお願いします。

なべ料理のすすめ

体が温まるよ!!

なべ料理は、寄せなべや水炊きなどのほか、地域に伝えられているものなど、さまざまな種類が楽しめます。また、一般的に肉や魚・野菜などたくさんの食材を使うことが多く、不足しがちな野菜もたくさん食べることができます。

みんなで食べれば、体だけでなく、心もほかほかに温まります。食卓になべ料理をぜひ取り入れましょう。



香料に関するご配慮をお願いします。

衣料用洗剤や柔軟剤などに含まれる香料等の特定の化学物質に対して、過敏に反応し、頭痛や吐き気などの症状を誘発される方がいます。給食の白衣を洗濯する際には、香りの強い柔軟剤など他人には不快に感じることもありますのでご配慮ください。



学校給食摂取基準(12~14歳)		月平均
熱量	830kcal	850
たんぱく質	31.2g(範囲26.9g~41.5g)	33.5
脂質	23.1g(範囲18.4g~27.6g)	25.0
食塩相当量	2.5g以下	2.85