



# 献立予定表

令和2年12月

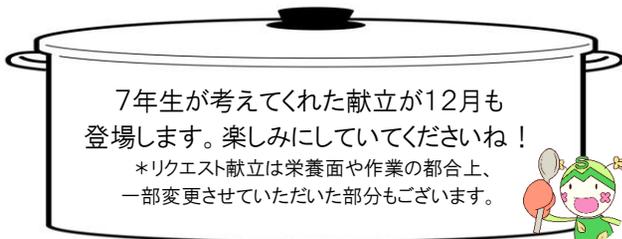
下総みどり学園(前期課程)成田市学校給食センター下総分所

ひ に ち	よ う び	こんだて			主 な 材 料 と 働 き							エ ネ ル ギ ー (kcal)	たん ぱ く 質 (g)	
		し ょ く 主 食	牛 乳	ふ く 副 食	デ ザ ー ト そ 他	体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと		エネルギーのもと				
						たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン		たんすいかぶつ 炭水化物	し つ 脂 質			脂質 (g)
1	火	しよくパン (いちごジャム)	○	ポークピカタ ブロッコリーサラダ こめこのクリームシチュー		ぶたにく とりにく たまご ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン マッシュルーム	パン こむぎこ こめこ じゃがいも	あぶら バター なまクリーム	707	29.5	
2	水	むぎごはん	○	てづくりはるまき ほうれんそうとねぎのポンずあえ ワントンスープ	りんご	ぶたにく とりにく かつおぶし	牛乳 ひじき	にんじん ほうれんそう にら	ねぎ りんご もやし たけのこ にんにく しょうが たまねぎ はくさい しいたけ	こめ こむぎこ さとう むぎ はるさめ かたくりこ	あぶら ごまあぶら	625	22.5	
3	木	わかめ ごはん	○	さんまのオレンジに かぼちゃのもの とりどせじる	きなこ プリン	とりにく みそ おから きなこ さんま たまご	牛乳 わかめ	にんじん こまつな かぼちゃ	しょうが ごぼう ねぎ	こめ さとう かたくりこ プリン	ごまあぶら	705	24.4	
4	金	ごはん	○	ホッケのたまりじょうゆづけ れんこんのおかか かつまじる	アップル チーズ デザート	とりにく みそ ホッケ ぶたにく かつおぶし	牛乳 クリームチーズ	にんじん こまつな いんげん	れんこん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ りんご	こめ さとう さつまいも		628	27.7	
7	月	ひじき ごはん	○	ししゃもフリッター (2個職3個) きりほしだいこんのごまあえ かにだんごのすましじる		とりにく あぶらあげ ししゃも かに たら	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	きゅうり はくさい しいたけ ねぎ きりほしだいこん	こめ むぎ さとう	あぶら ごま	662	25.5	
8	火	むぎごはん	○	ビビンバどんのぐ 〔にくいため・ナムル〕 ごもくスープ	べに まだんな	ぶたにく みそ たまご	牛乳	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ もやし ぜんまい たけのこ えのきたけ しいたけ べにまだんな	こめ むぎ さとう かたくりこ	ごま ごまあぶら	685	27.8	
9	水	ごはん	○	さわらのさいきょうやき だいこんのべっこうに のっぺいじる	サキサキ チーズ	さわら ぶたにく あぶらあげ かつおぶし	牛乳 チーズ	にんじん こまつな いんげん	だいこん はくさい ねぎ ごぼう しいたけ	こめ さとう かたくりこ さといも		677	30.9	
10	木	むぎごはん (ひじきの つくだに)	○	いかのかおりみそやき おひたし あつあげのちゅうかに		ぶたにく いか えび あつあげ	牛乳 ひじき	にんじん ほうれんそう	もやし たけのこ きくらげ たまねぎ にんにく しょうが	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	680	31.9	
11	金	うどん	○	カレーなんばんじる すりみチーズのいそべあげ かみかみかいそうサラダ	みかん	とりにく なると ツナ すけとうだら	牛乳 かいそう チーズ あおのり	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ねぎ しいたけ キャベツ きりほしだいこん えだまめ みかん	うどん さとう こむぎこ	あぶら ごまあぶら	628	26.8	
14	月	ごはん	○	いわしのうめに ごもくまめ けんちんじる	カップ de ヤクルト	いわし とりにく あぶらあげ だいす ちくわ とうふ	牛乳 こんぶ	にんじん	ごぼう だいこん しいたけ ねぎ	こめ さとう かたくりこ さといも		705	29.0	
15	火	ピタパン	○	とりのマーマレードやき マヨおひたし チリコンカン	バナナ	とりにく ぶたにく だいす ベーコン	牛乳	にんじん ほうれんそう パセリ	しょうが レモン もやし たまねぎ にんにく パナナ	ピタパン さとう マカロニ こむぎこ	バター	658	34.5	
16	水	むぎごはん	○	にくだんご (1個職2個) チンジャオロース むらくもじる	スイート ポテト	ぶたにく とりにく なると たまご	牛乳 わかめ	にんじん こまつな ピーマン	にんにく しょうが たけのこ ねぎ えのきたけ	こめ むぎ さとう かたくりこ さつまいも	あぶら	638	25.9	
17	木	ごはん	○	さばのみそだれやき れんこんのバターしょうゆいため しらたまじる		さば みそ ベーコン とりにく あぶらあげ	牛乳	にんじん こねぎ こまつな	しょうが れんこん だいこん ねぎ	こめ さとう しらたま	バター	631	27.1	

献立作成者：菅澤詠斗さん 福村龍仁さん 鎌形潤さん 根本香凛さん 有坂優里さん おすすすめポイント☆旬のものをたくさん使い、栄養バランスを考えた献立です。

18	金	むぎごはん	○	とりのからあげ (2個職3個) にんじんサラダ かぶのみそじる		とりにく ツナ あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん こまつな	にんにく しょうが きゅうり たまねぎ セロリ かぶ	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら	648	24.7
21	月	ごはん	○	さけのオイネーズやき こうやどうふとひじきのもの ほうとうじる	みかん	さけ だいす ぶたにく とりにく こおりどうふ あぶらあげ	牛乳 ひじき	にんじん かぼちゃ	しいたけ だいこん ごぼう ねぎ みかん	こめ さとう こむぎこ	あぶら マヨネーズ	654	27.4
22	火	チキン ライス	○	エビフライ ソース イタリアンサラダ コーンポタージュスープ	セレクト ケーキ	とりにく えび ハム きんときまめ だいす	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ コーン マッシュルーム グリーンピース	こめ むぎ ケーキ	あぶら	716	26.7

\*食材の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。  
 \*はしを忘れずに持参しましょう。  
 \*☆印のメニューは学校に直接配送されます。



7年生が考えてくれた献立が12月も登場します。楽しみにしてくださいね！  
 \*リクエスト献立は栄養面や作業の都合上、一部変更させていただいた部分もございます。

## 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。

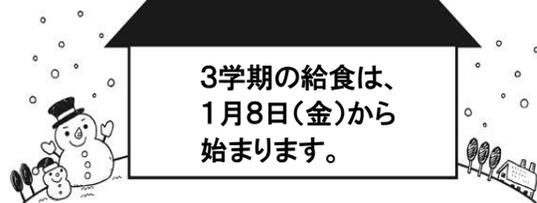


学校給食摂取基準 (小学生)	エネルギー: 650kcal	たんぱく質: 摂取エネルギー全体の13~20%	脂質: 摂取エネルギー全体の20~30%	食塩相当量: 2.0g未満
12月 平均値	エ 665	たん 27.6	脂 22.6	塩 2.3

12月分の給食費振替日は2月1日(月)です。

米、長ねぎ、れんこん、さつまい、人参、小松菜は成田産(下総地区)です。

3学期の給食は、1月8日(金)から始まります。



## あなたは「洗剤」ちゃんごさん?



「寒いから」「めんどくだから」という理由で、指先だけさっと水で流すような手洗いをしていますか? これでは洗っていない部分が多くて、手洗いをしていないのとほとんどかわりません。石けんですっかり手を洗う習慣をつけましょう。