



献立予定表

令和2年12月

下総みどり学園（後期課程）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)
		主食	牛乳	副食	デザート その他	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・玉子 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海草	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・芋類 砂糖	6群 油脂		
1	火	食パン☆ (いちごジャム)	○	ポークピカタ ブロッコリーサラダ 米粉のクリームシチュー		豚肉 鶏肉 たまご ベーコン	牛乳 チーズ	人参 ブロッコリー パセリ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ コーン マッシュルーム	パン 小麦粉 米粉 じゃが芋	油 バター 生クリーム	916	38.4
2	水	麦ご飯	○	手作り春巻き ほうれん草とねぎのポン酢和え ワンタンスープ	りんご	豚肉 鶏肉 かつお節	牛乳 ひじき	人参 ほうれん草 にら	ねぎ りんご もやし だけのこ にんにく しょうが 玉ねぎ 白菜 しいたけ	米 小麦粉 砂糖 麦 春雨 片栗粉	油 ごま油	748	26.2
3	木	わかめ ご飯	○	秋刀魚のオレンジ煮 かぼちゃの煮物 鶏どせ汁	きなこ プリン	鶏肉 みそ おから きなこ 秋刀魚 たまご	牛乳 わかめ	人参 小松菜 かぼちゃ	しょうが ごぼう ねぎ	米 砂糖 片栗粉 プリン	ごま油	842	28.9
4	金	ご飯	○	ホッケのたまりじょうゆ漬け れんこんのおかか煮 さつま汁	アップル チーズ デザート	鶏肉 みそ ホッケ 豚肉 かつお節	牛乳 クリームチーズ	人参 小松菜 いんげん	れんこん 大根 ごぼう ねぎ しいたけ りんご	米 砂糖 さつま芋		783	33.4
7	月	ひじき ご飯	○	ししゃもフリッター（3個） 切干大根のごま和え かに団子のすまし汁		鶏肉 油あげ ししゃも かに たら	牛乳 ひじき	人参 小松菜	きゅうり 白菜 しいたけ ねぎ 切干大根	米 麦 砂糖	油 ごま	837	31.4
8	火	麦ご飯	○	ビビンバ丼の具 (肉炒め・ナムル) 五目スープ	紅 まだonna	豚肉 みそ たまご	牛乳	人参 ほうれん草 チンゲン菜	にんにく しょうが 玉ねぎ もやし ぜんまい だけのこ えのきだけ しいたけ 紅まだonna	米 麦 砂糖 片栗粉	ごま ごま油	869	34.3
9	水	ご飯	○	鯖の西京焼き 大根のべっこう煮 のっぺい汁	サキサキ チーズ	鯖 豚肉 油あげ かつお節	牛乳 チーズ	人参 小松菜 いんげん	大根 白菜 ねぎ ごぼう しいたけ	米 砂糖 片栗粉 里芋		842	36.1
10	木	麦ご飯 (ひじきの 佃煮)	○	いかのかおり味噌焼き おひたし 厚揚げの中華煮		豚肉 いか えび 厚揚げ	牛乳 ひじき	人参 ほうれん草	もやし だけのこ きくらげ 玉ねぎ にんにく しょうが	米 麦 砂糖 片栗粉	油 ごま油	842	39.1
11	金	うどん☆	○	カレー南蛮汁 すり身チーズの磯辺揚げ かみかみ海藻サラダ	みかん	鶏肉 なると ツナ すけとうだら	牛乳 海藻 チーズ 青のり	人参 ほうれん草	玉ねぎ ねぎ しいたけ キャベツ 切干大根 枝豆 みかん	うどん 砂糖 小麦粉	油 ごま油	781	32.8
14	月	ご飯	○	鯛の梅煮 五目豆 けんちん汁	カップ de ヤクルト	鯛 鶏肉 油あげ 大豆 ちくわ 豆腐	牛乳 こんぶ	人参	ごぼう 大根 しいたけ ねぎ	米 砂糖 片栗粉 里芋		873	35.3
15	火	ピタパン	○	鶏のマーマレード焼き マヨおひたし チリコンカン	バナナ	鶏肉 豚肉 大豆 ベーコン	牛乳	人参 ほうれん草 パセリ	しょうが レモン もやし 玉ねぎ にんにく バナナ	ピタパン 砂糖 マカロニ 小麦粉	バター	813	43.8
16	水	麦ご飯	○	肉団子（2個） チンジャオロース むらくも汁	スイート ポテト	豚肉 鶏肉 なると たまご	牛乳 わかめ	人参 小松菜 ピーマン	にんにく しょうが だけのこ ねぎ えのきだけ	米 麦 砂糖 片栗粉 さつま芋	油	799	33.0
17	木	ご飯	○	鯖のみそダレ焼き れんこんのバターじょうゆ炒め 白玉汁		鯖 みそ ベーコン 鶏肉 油あげ	牛乳	人参 小ねぎ 小松菜	しょうが れんこん 大根 ねぎ	米 砂糖 白玉	バター	821	35.3

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	麦ご飯	○	鶏のから揚げ（3個） 人参サラダ かぶのみそ汁		鶏肉 ツナ 油あげ みそ	牛乳	人参 小松菜	にんにく しょうが きゅうり 玉ねぎ セロリ かぶ	米 麦 砂糖 片栗粉	油	823	31.8
21	月	ご飯	○	鮭のオイネーズ焼き 高野豆腐とひじきの煮物 ほうとう汁	みかん	鮭 大豆 豚肉 鶏肉 凍り豆腐 油あげ	牛乳 ひじき	人参 かぼちゃ	しいたけ 大根 ごぼう ねぎ みかん	米 砂糖 小麦粉	油 マヨネーズ	842	34.8
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	鶏肉 えび ハム 金時豆 大豆	牛乳	人参	玉ねぎ 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	米 麦 ケーキ	油	847	32.1

*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。

あなたは「洗剤」ちゃんごさん？

「寒いから」「めんどうだから」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せんか？ 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。

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（中学生） エネルギー：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	12月 平均値	エ 830 たん 34.2 脂 26.8 塩 2.9
---	------------	-------------------------------------

12月分の給食費振替日は2月1日（月）です。

米、黒米、長ねぎ、れんこん、さつま芋、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。