



12月 献立予定表



2020年

成田市学校給食センター大栄分所[中学校]

日	曜日	献立名				主な材料とその働き					栄養価				
		主食	牛乳	副食	デザート その他	体をつくる もとなる		体の調子を整えるもとなる		エネルギーの もとなる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		
						たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質			脂質 (g)	食塩相当量 (g)
1	火	テーブルロール	○	チキンナゲット ハンガリアンシチュー ひじきのマリネ	麦芽ゼリー	とり肉 ハム 白いんげん豆 ぶた肉	牛乳 ひじき チーズ	にんじん トマト パプリカ	玉ねぎ エリンギ コーン きゅうり	パン さとう 小麦粉 卵 じゃがいも	油 バター 生クリーム	814	27.0	31.9	3.48
2	水	ごはん	○	とり肉のごまつけ焼き じゃが芋のみそ汁 和風サラダ		とり肉 とうふ 油あげ みそ	牛乳 わかめ のり	にんじん	玉ねぎ ほうれんそう ねぎ えのきたけ	米 じゃがいも	ごま ドレッシング	802	39.0	24.8	2.33
3	木	ごはん	○	いわしのみぞれ煮 はんぺんと玉子のすまし汁 ほうれん草のおかか和え	アラびゼリー	いわし 卵 はんぺん かつおぶし	牛乳	にんじん こまつな ほうれん草	だいこん 玉ねぎ しめじ ねぎ もやし キャベツ	米 ゼリー	ごま	733	32.3	19.6	2.05
4	金	ごはん	○	ハンバーグおろしソース とうふとわかめのみそ汁 五目きんぴら	★かみかみ献立★ よくかんで食べよう チーズ	とり肉 ぶた肉 とうふ 油あげ みそ さつま揚げ	牛乳 わかめ チーズ	にんじん いんげん	だいこん ねぎ えのきたけ ごぼう	米 さとう	ごま ごま油	846	37.2	24.9	3.07
7	月	ごはん	○	さばのおかか煮 のっぺい汁 もやしの和え物		さば とり肉 かつおぶし 油あげ	牛乳	にんじん ほうれん草	だいこん ねぎ しいたけ もやし コーン きゅうり	米 さとう さといも でん粉	ごま油	797	33.5	24.6	2.45
8	火	ちゅうかめん	○	ぎょうざ(しょうゆ) 塩ラーメンスープ わかめサラダ(ドレッシング)	きなこプリン	ぶた肉 なたと チャーシュー とり肉	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ キャベツ もやし ねぎ コーン きゅうり	ちゅうかめん ごむぎこ プリン	油 ドレッシング	788	30.6	25.2	3.46
9	水	ごはん (ふりかけ)	○	きつねもち おでん ほうれん草のアーモンド和え	みかん	油あげ ちくわ がんもどき つみれ はんぺん うずら卵	牛乳 こんぶ	にんじん ほうれん草	だいこん もやし キャベツ みかん	米 もち さといも さとう	アーモンド	790	27.4	18.6	2.59
10	木	わかめごはん	○	とうふステーキあますあんかけ 春雨スープ もやしのナムル	アセロラ ゼリー	とうふ なたと うずら卵 とり肉	牛乳 わかめ	にんじん	えのきたけ コーン グリーンピース はくさい もやし ねぎ きゅうり	米 さとう でん粉 卵 はるさめ	ごま油 ごま	748	24.0	17.0	3.66
11	金	ごはん	○	ぶた肉のみそ風味焼き かきたま汁 筑前煮		ぶた肉 みそ とうふ なたと 卵 とり肉 ちくわ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	玉ねぎ しめじ ごぼう だけのこ	米 さとう でん粉 さといも	ごま ごま油	883	42.0	29.3	3.03
14	月	ごはん	○	コロッケ(ソース) とん汁 ごます和え		ぶた肉 とうふ 油あげ みそ	牛乳	にんじん こまつな	だいこん ごぼう ねぎ きゅうり もやし	米 小麦粉 じゃがいも パン粉 さとう	油 ごま ごま油	839	32.3	23.1	2.30
15	火	ソフトめん	○	とうふとたららのグラタン ミートソース コーンとかにかまぼこのサラダ(マヨネーズ)		ぶた肉 とり肉 大豆 とうふ たら かにかまぼこ	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン トマト パセリ	玉ねぎ セロリ マッシュルーム コーン きゅうり キャベツ	ソフトめん 小麦粉	カレー油 マヨネーズ	838	33.2	25.4	2.5
16	水	麦ごはん	○	ハムチーズピカタ ポークカレー こんにゃくサラダ(ドレッシング)	りんご	卵 ハム ぶた肉	牛乳 チーズ マッシュルーム わかめ	にんじん	玉ねぎ きゅうり コーン りんご	米 麦 じゃがいも	油 バター ドレッシング	890	27.2	26.2	2.76
17	木	キャロット ピラフ	○	とり肉のチーズパン粉焼き ABCスープ フロッコリーのアーモンド和え	アロエ ヨーグルト	とり肉 ハム	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん 赤ピーマン ブロッコリー	コーン キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム	米 パン粉 マカロニ さとう	バター アーモンド 油	889	37.8	27.9	3.62
18	金	ごはん	○	枝豆しゅうまい(しょうゆ) マーボー豆腐 ほうれん草のナムル		たら とうふ ぶた肉 大豆 みそ	牛乳	にんじん にら ほうれん草	玉ねぎ えだまめ ねぎ しいたけ もやし コーン	米 小麦粉 さとう でん粉	ごま油 ごま	861	33.9	24.4	3.78
21	月	ごはん	○	とりにくのシトラスマリネ かぼちゃもちじる ブロッコリーとカラフルのサラダ(マヨネーズ)	セノビーゼリー	とり肉 ぶた肉 油あげ	牛乳	にんじん かぼちゃ ブロッコリー	玉ねぎ しいたけ だいこん ねぎ ごぼう カラフル	米 さとう 米粉 セリ じゃがいも でん粉	油 ごま油 マヨネーズ	910	38.8	25.2	3.01
22	火	メープル トースト	○	クリームシチュー イタリアンサラダ	クリスマス ケーキ	ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ コーン きゅうり	パン グラニュー糖 じゃがいも	マーガリン バター ケーキ ドレッシング	905	29.0	43.4	3.97

※食材等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

学校給食 摂取基準 (8~9歳)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	650kcal 21.1~32.5g 14.4~21.7g 2未満	月平均	833 32.8 25.7 3.0
------------------------	-------------------------------	--------------------------------------------	-----	----------------------------



手洗いをする時、特に意識をしないで洗っていると洗い残しがいろいろと出てしまいます。石けんを使って意識をしながらきちんと洗いましょう。

今月の地元産は

- 【にんじん】 7日~11日伊東泰則(多良貝) 14日~22日伊藤耕祐(川上)
- 【キャベツ】 香取輝彦(桜田)
- 【ぶた肉12/11】 飯田裕一(大栄十倉三)



お知らせ

12月分の給食費は、2月1日が納付日(振替日)です。お早めに口座へのご入金をお願いします。

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。

