



12月 学校給食予定献立表

令和2年度

成田市立公津の杜中学校学校給食共同調理場（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 (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	2群	3群	4群	5群	6群				
					魚・肉・たまご 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色やさい	その他のやさい 果物	穀類・いも類 さとう	あぶら脂				
1	火	○	ご飯	ポークカレー コーンサラダ アップルパイ	豚肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト缶	にんにく しょうが りんご 玉ねぎ きゅうり コーン キャベツ	米 砂糖 じゃがいも 小麦粉 パイシート	サラダ油 バター	工 888	たん 24.1	脂 26.7	塩 2.4
2	水	○	麦ご飯	あじの揚げ煮 和風サラダ おじゃがもち汁 かみかみ大豆	あじ 豚肉 大豆	牛乳 のり	にんじん 小松菜	えのきたけ 大根 長ねぎ ごぼう	米 麦 おじゃがもち 砂糖	サラダ油	工 841	たん 33.4	脂 20.1	塩 2.7
3	木	○	焼きうどん	ししゃもの磯辺フライ 千草あえ さつまいも蒸しパン	豚肉 豆乳 かつお節 油揚げ きなこ	牛乳	にんじん ほうれん草	玉ねぎ もやし キャベツ 長ねぎ	うどん さつまいも 小麦粉 砂糖	サラダ油 白ごま ごま油	工 756	たん 34.8	脂 28.1	塩 3.1
4	金	○	ご飯	豚肉のごまだれ焼き いそかあえ 五目汁 ヨーグルトトレーズン	豚肉 とり肉 油揚げ	牛乳 しらす のり	にんじん 小松菜 ほうれん草	しょうが りんご にんにく もやし 長ねぎ 大根	米 砂糖 里芋	白ごま	工 831	たん 33.7	脂 24.5	塩 2.7
7	月	○	五目ご飯	赤魚の白醤油焼き ポパイサラダ じゃがいもの味噌汁 バナナ	とり肉 かつお節 油揚げ 赤魚	牛乳 ちりめん	にんじん ほうれん草	ごぼう もやし 干しいたけ えのきたけ バナナ	米 砂糖 じゃがいも おつゆふ	サラダ油 白ごま	工 807	たん 38.5	脂 20.2	塩 2.8
8	火	○	麦ご飯	鶏肉のピーナッツ焼き 切り干し大根の煮物 沢煮わん みかん	とり肉 豚肉 さつま揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん	にんにく みかん ごぼう 長ねぎ えのきたけ 大根 干しいたけ	米 麦 砂糖 はちみつ	落花生 ごま油 サラダ油	工 826	たん 39.7	脂 18.5	塩 2.3
9	水	○	ご飯	いわしの揚げ玉フライ おかかあえ キムチなべ 一口ももゼリー	いわし 豚肉 豆腐 かつお節 うすらのたまご	牛乳	にら 小松菜	キャベツ 大根 もやし えのきたけ 白菜 長ねぎ	米 砂糖	サラダ油 ごま油 白ごま	工 848	たん 33.6	脂 25.2	塩 2.7
10	木	○	ご飯	ハヤシライス プレーンオムレツ れんこんサラダ りんご	牛肉 ハム たまご	牛乳 生クリーム	にんじん トマト缶 グリーンピース	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム れんこん きゅうり キャベツ りんご	米 砂糖 小麦粉	サラダ油 バター	工 872	たん 28.2	脂 27.9	塩 3.0
11	金	○	コッペパン (はちみつマーガリン)	手作りほうれん草グラタン ビーンズサラダ フルーツミックス	とり肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草	玉ねぎ コーン きゅうり もも缶 パイン缶 みかん缶	コッペパン はちみつ 小麦粉 パン粉	サラダ油 バター マーガリン	工 792	たん 26.0	脂 28.0	塩 2.7
14	月	○	ご飯	かにかま玉子焼き 納豆あえ じゃがいものそぼろ煮 いりこナッツ	たまご かにかま 納豆 豚肉 厚揚げ	牛乳 かえりにぼし	にんじん ほうれん草 さやいんげん	玉ねぎ	米 じゃがいも 砂糖 片栗粉	白ごま サラダ油 アーモンド	工 853	たん 35.5	脂 24.4	塩 2.6
15	火	○	麦ご飯	さばのごま味噌焼き れんこんのバター醤油炒め けんちん汁 紅マドンナ	さば 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん 葉ネギ	しょうが ごぼう れんこん エリンギ えのきたけ 大根 紅マドンナ 長ねぎ	米 麦 砂糖 里芋	白ごま バター サラダ油	工 820	たん 33.1	脂 21.0	塩 2.9
16	水	○	ご飯	酢豚 じゃこ昆布サラダ ヨーグルトあえ	豚肉	牛乳 こんぶ ちりめん ヨーグルト	にんじん 小松菜 ピーマン	しょうが 玉ねぎ たけのこ キャベツ もも缶 パイン缶 みかん缶	米 片栗粉 砂糖	サラダ油 ごま油 白ごま	工 831	たん 27.2	脂 18.2	塩 1.7
17	木	○	カレー南蛮 (ソフト麺)	たこ天 五目きんぴら 手作りみかんゼリー	さつま揚げ たこ とり肉 なると	牛乳	にんじん 小松菜 さやいんげん	ごぼう たけのこ 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ みかん缶 干しいたけ	ソフト麺 砂糖 片栗粉	サラダ油 ごま油	工 765	たん 32.7	脂 14.7	塩 3.2
18	金	○	麦ご飯	牛丼 そくせき漬け むらくも汁 アセロラゼリー	牛肉 なると 豆腐 たまご	牛乳	小松菜	しょうが 玉ねぎ キャベツ きゅうり つぼづけ	米 麦 砂糖 片栗粉	サラダ油 白ごま	工 856	たん 32.8	脂 24.3	塩 3.0
21	月	○	ご飯	鮭のからし味噌焼き かぼちゃのバター煮 のっぺい汁 ミックスナッツ	鮭 とり肉 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜 かぼちゃ	干しいたけ 大根 ごぼう 長ねぎ	米 砂糖 里芋 片栗粉	バター 落花生 かシューナッツ アーモンド	工 876	たん 34.8	脂 25.5	塩 2.2
22	火	ジョア	★おたのしみ献立★ チキンライス	オムライスシート ブロッコリーサラダ コーンスープ チョコレートケーキ	とり肉 たまご ベーコン	ジョア 牛乳 生クリーム	にんじん ブロッコリー パセリ トマト缶	玉ねぎ コーン	米 砂糖 パスタ 米粉	サラダ油	工 840	たん 23.4	脂 22.3	塩 2.6
給食回数 16 回					学校給食 摂取基準 (中学生)		熱量：830kcal たんぱく質： 摂取13g - 全体の13~30% 脂質：摂取13g - 全体の25~30% 食塩：2.5g以下		12月 平均値		工 831	たん 32.0	脂 23.1	塩 2.7
※材料入荷の都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。														

★ 12月21日は冬至です。
冬至は、1年の中で昼間が一番短く、夜が長い日です。この日をさかいに太陽の光が復活するとされ、
日が長くなっていきます。冬至にカボチャを食べたり、ゆず湯に入るとかぜを引かないと言われています。



2020年も残り1ヶ月となりました。
12月の給食は22日(火)で最後です。
冬休中に体調をくずさないように、規則正しい食生活をこころがけましょう。1月の給食は8日(金)からスタートします。

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

