



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 (小学校)

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	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	むくしつ 無機質	ビタミン		たんすいかぶつ 炭水化物		しつ 脂質
1	火	○	ごはん	ポークカレー コーンサラダ アップルパイ	ぶた肉	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 さとう じゃがいも 小麦粉 パイシート	サラダ油 バター	工 691 たん 20.0 脂 21.4 塩 2.0
2	水	○	むぎごはん	あじのあげに 和風サラダ おじゃがもち汁 かみかみ大豆	あじ ぶた肉 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 さとう	サラダ油	工 661 たん 26.3 脂 17.3 塩 2.3
3	木	○	やきうどん	ししゃものいそべフライ ちぐさあえ さつまいもむしパン	ぶた肉 豆乳 かつお節 油あげ 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 さとう	サラダ油 白ごま ごま油	工 611 たん 26.7 脂 21.1 塩 2.4
4	金	○	ごはん	ぶた肉のごまだれやき いそかあえ 五目汁 ヨーグルトレーズン	ぶた肉 とり肉 油あげ	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 さとう 里芋	白ごま	工 663 たん 28.3 脂 21.8 塩 2.3
7	月	○	五目ごはん	赤魚の白しょうゆやき ポパイサラダ じゃがいものみそ汁 バナナ	とり肉 かつお節 油あげ 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 さとう じゃがいも おつゆふ	サラダ油 白ごま	工 629 たん 30.1 脂 17.5 塩 2.6
8	火	○	むぎごはん	とり肉のピーナッツやき 切り干し大根のもの さわにわん みかん	とり肉 ぶた肉 さつまあげ	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 さとう はちみつ	落花生 ごま油 サラダ油	工 641 たん 29.9 脂 15.8 塩 2.4
9	水	○	ごはん	いわしのあげ玉フライ おかかあえ キムチなべ	いわし ぶた肉 豆腐 かつお節 うすらのたまご	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ 大根 もやし えのきたけ 白菜 長ねぎ	米 さとう	サラダ油 ごま油 白ごま	工 651 たん 28.0 脂 21.8 塩 2.4
10	木	○	ごはん	ハヤシライス れんこんサラダ りんご	牛肉 ハム	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 さとう 小麦粉	サラダ油 バター	工 659 たん 20.7 脂 21.5 塩 2.1
11	金	○	コッペパン (はちみつマ加里)	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 マーガリン パン粉	サラダ油 バター	工 647 たん 21.9 脂 25.0 塩 2.0
14	月	○	ごはん	かにかま玉子やき なっとうあえ じゃがいものそぼろに いりこナッツ	たまご かにかま 納豆 ぶた肉 厚あげ	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 さとう 片栗粉	白ごま サラダ油 アーモンド	工 683 たん 30.8 脂 22.0 塩 2.4
15	火	○	むぎごはん	さばのごまみそやき れんこんが しょうゆいため けんちん汁 ペにマドンナ	さば ぶた肉 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 さとう 里芋	白ごま バター サラダ油	工 636 たん 25.5 脂 17.1 塩 2.2
16	水	○	ごはん	すぶた じゃここんぶサラダ ヨーグルトあえ	ぶた肉	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 さとう	サラダ油 ごま油 白ごま	工 642 たん 22.3 脂 15.9 塩 2.9
17	木	○	カレーなんばん (ソフトめん)	たこ天 五目きんぴら 手作りみかんゼリー	さつまあげ 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	ソフトめん さとう 片栗粉	サラダ油 ごま油	工 623 たん 26.8 脂 12.8 塩 2.9
18	金	○	むぎごはん	ぎゅうどんのぐ そくせきづけ むらくも汁	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 さとう 片栗粉	サラダ油 白ごま	工 653 たん 27.6 脂 21.5 塩 2.2
21	月	○	ごはん	さけのからしみそやき かぼちゃのバターに のっぺい汁 ミックスナッツ	さけ 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 さとう 里芋 片栗粉	バター 落花生 かぶナッツ アーモンド	工 685 たん 27.6 脂 22.0 塩 1.9
22	火	シ ョ ア	★おたのしみ献立★ オムライス 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	ショア 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 さとう パスタ 米粉	サラダ油	工 668 たん 19.6 脂 19.5 塩 2.0
給食回数			16 回		学校給食 摂取基準 (小学校)		熱量: 650kcal たんぱく質: 摂取1材料-全体の13~30% 脂質: 18g~21.6g 食塩: 2.0g以下		12月 平均値		工 653 たん 25.8 脂 19.6 塩 2.3
※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
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、香りの強い柔軟

