

令和2年



12月 予定献立表



本城小学校共同調理場（遠山中学校）

日	曜	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) 食塩相当量 (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・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂		
1	火	○ ミルクココア	食パン 〔チョコクリーム〕	パンネのラザニア風 いもいっぱいサラダ コンソメスープ	ハム パーコン	牛乳 チーズ	にんじん	きゅうり コーン 玉ねぎ 白菜 マッシュルーム	パン パンネ じゃがいも さつまいも	マヨネーズ 油 チョコクリーム	804 26.1 25.2 3.7	
2	水	○	きりこぶ ごはん	いかとさつまいもの天ぷら（天つゆ） 花ふのすまし汁 みかん	とり肉 油あげ いか なた	牛乳 こんぶ	にんじん ほうれん草	しいたけ ねぎ えのきたけ みかん	米 さとう さつまいも 小麦粉 はなふ	油	808 26.6 18.4 3.8	
3	木	○	麦ごはん	ぶりの照り焼き もやしのあえもの 韓国風肉じゃが	ぶり 牛肉	牛乳	にんじん ほうれん草 パプリカ	もやし きゅうり コーン ねぎ	米 さとう じゃがいも	ごま油 ごま	849 33.4 25.2 1.9	
4	金	○	発芽米 ごはん	チキンカレー 寒天サラダ（ドレッシング） オレンジ	とり肉	牛乳 わかめ スキムミルク チーズ	にんじん ブロッコリー	きゅうり コーン 玉ねぎ グリーンピース オレンジ	米 じゃがいも	ドレッシング 油	791 36.0 19.7 2.8	
7	月	○	ごはん 〔ひじきつくだに〕	とり肉のごまつけ焼き 和風サラダ じゃがいものみそ汁	とり肉 とうふ 油あげ みそ	牛乳 ひじき のり わかめ	にんじん ほうれん草	えのきたけ ねぎ 玉ねぎ	米 さとう じゃがいも	ごま 油	791 36.0 19.7 2.8	
8	火	○	うどん	野菜かき揚げ フルーツのヨーグルトあえ 五目うどん汁	とり肉 油あげ なた	牛乳 ヨーグルト チーズ	にんじん こまつな かぼちゃ	みかん もも パイナップル ねぎ 玉ねぎ しいたけ	うどん さとう		803 35.3 20.4 2.8	
9	水	○	ごはん	まんだいの香味揚げ ごぼうと牛肉の炒め煮 えびだんごのすまし汁 チーズ	まんだい 牛肉 えび	牛乳 チーズ	にんじん いんげん ほうれん草 きぬさや	ねぎ ごぼう 玉ねぎ たけのこ しめじ	米 でん粉 小麦粉 さとう	ごま 油	842 36.2 26.2 3.2	
10	木	○	中華風 混ぜごはん	ぎょうざ 中華風コンソメスープ べにまどんな	ぶた肉 とうふ 卵 豆乳	牛乳	にんじん	たけのこ ししいたけ コーン 玉ねぎ べにまどんな グリーンピース	米 麦	ごま油	838 29.2 23.8 3.4	
11	金	○	ごはん	親子丼の具 きゅうりの南蛮漬け 白玉汁 ウエハース	とり肉 卵 こうやとうふ かまぼこ 油あげ	牛乳	にんじん こまつな	玉ねぎ えのきたけ きゅうり だいこん ねぎ しいたけ	米 さとう 白玉もち ウエハース	ごま油	836 29.0 22.8 2.5	
14	月	○	鮭菜めし	ぶた肉のしょうが焼き 磯辺あえ すまし汁 むらさきいもチップス	ぶた肉 とうふ かまぼこ さけ	牛乳 のり わかめ	にんじん ほうれん草	りんご もやし しいたけ ねぎ えのきたけ	米 麦 むらさきいも チップス		810 33.3 24.5 3.6	
15	火	○	マヨコーン トースト	ひじきのマリネ ポトフ 麦芽ゼリー	ハム ウィンナー	牛乳 ひじき チーズ	にんじん パセリ パプリカ	きゅうり セロリ 玉ねぎ コーン	パン さとう じゃがいも ゼリー	マヨネーズ 油	828 27.2 30.9 3.5	
16	水	○	ごはん	さばのおろしソースかけ のりマヨサラダ さつまいも汁	さば かまぼこ とり肉 油あげ みそ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	だいこん キャベツ れんこん ごぼう ねぎ	米 さとう さつまいも でん粉	油 ごま マヨネーズ ごま油	841 32.3 25.4 2.6	
17	木	○	ごはん	えびしゅうまい 中華あえ マーボ厚揚げ	えび かまぼこ 卵 生あげ みそ ぶた肉	牛乳	にんじん ピーマン	もやし きゅうり きくらげ 玉ねぎ ねぎ たけのこ	米 さとう でん粉 マロニー	ごま ごま油	862 30.5 24.1 3.0	
18	金	○	チキンライス	オムレツのデミグラスソースかけ パスタスープ アロエヨーグルト	とり肉 卵 パーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム グリーンピース しめじ	米 麦 さとう マカロニ	バター 油	811 28.6 23.8 3.6	
冬至こんだて												
21	月	○	きのこごはん	鮭のマヨネーズ焼き ほうとう汁 りんご	とり肉 油あげ さけ ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ	しめじ えのきたけ しいたけ だいこん ごぼう りんご ねぎ	米 麦 さとう ほうとう	マヨネーズ	819 35.4 24.9 3.4	
クリスマスこんだて												
22	火	○	クロワッサン	とり肉のトマトソース焼き コールスローサラダ ABCスープ ケーキ	とり肉 ハム	牛乳 チーズ ヨーグルト	トマト にんじん ピーマン	玉ねぎ キャベツ コーン はくさい マッシュルーム	クロワッサン さとう ケーキ マカロニ じゃがいも	油 マヨネーズ	789 36.0 38.0 3.1	

★食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。
★米（コシヒカリ1等米）、さつまいも、大根、小松菜、にんじんは成田市産です。
★15日、18日、22日のデザート、8日のうどんは学校配送です。

学校給食摂取基準（12～14歳）

熱量：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

●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。



今年のかぜを
ひきま宣言！

かぜ予防のポイント

1 手洗い・うがいをする



2 しっかり栄養をとる



3 十分な睡眠をとる



4 マスクをつける



5 人ごみを避ける



6 適度な運動をする



かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。