



12月 予定献立表



令和3年

成田市学校給食センター（中学校）

日	曜日	牛乳	献立名		主な材料とはたらき						栄養価	
			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杯分 (kcal)	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)	
					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	脂質(g)	塩分(g)
1	水	○	麦ごはん (ふりかけ)	豚肉のしょうが焼き ツナと野菜のごま和え 五目汁	豚肉 ツナ 鶏肉 油揚げ 豆腐 卵 かつお節	牛乳	ほうれん草 にんじん こまつな	生姜 にんにく もやし ごぼう 玉ねぎ 長ねぎ	米 麦 砂糖	ごま	803 31.9 24.6 2.3	
2	木	○	ごはん	親子焼き ほうれん草の和風サラダ 生揚げと野菜のうま煮 アップルパイ	鶏肉 生揚げ 卵	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん さやいんげん みつば	えのきたけ 大根 たけのこ 玉ねぎ	米 砂糖 里芋 澱粉 アップルパイ	油	847 30.5 23.9 2.0	
3	金	○	ごはん	ほきアーモンドフライ 焼肉丼の具 白菜のみそ汁	ほき 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 寒天	にんじん ピーマン こまつな	生姜 にんにく 玉ねぎ もやし 白菜 えのきたけ 長ねぎ	米 砂糖 小麦粉 パン粉	油 ごま アーモンド	807 31.8 24.0 2.3	
6	月	○	ごはん	いなだのみそ焼き くきわかめの炒め物 けんちん汁 麦芽ゼリー	いなだ みそ 豚肉 油揚げ 鶏肉 豆腐	牛乳 茎わかめ	にんじん こまつな	たけのこ 大根 ごぼう 長ねぎ	米 砂糖 里芋 ゼリー	油 ごま	833 33.1 24.1 2.0	
7	火	○	テーブルロール	チキンナゲット (2個) ヨーグルト和え 和野菜たっぷりシチュー	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ ヨーグルト スキムミルク	にんじん こまつな	桃 みかん バナナ 長ねぎ 白菜	パン 小麦粉 さつまいも 米粉	生クリーム バター	846 28.3 33.0 3.0	
8	水	○	麦ごはん	鉄なべぎょうざ 春雨サラダ トックスープ フルーツ杏仁プリン	ハム 卵 鶏肉 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん チンゲン菜 にら	きゅうり 大根 長ねぎ キャベツ	米 麦 春雨 トック小麦粉 杏仁プリン	ごま	854 24.8 20.1 3.0	
9	木	○ <small>ミルク</small>	ごはん	鮭のたつた揚げ おかか和え 大根のオイスターソース煮	鮭 かつお節 豚肉 生揚げ うずら卵	牛乳	こまつな にんじん チンゲン菜	もやし キャベツ 大根 きくらげ にんにく 生姜	米 砂糖 澱粉 ミルク	油	845 35.4 23.7 2.1	
10	金	○	スパゲッティ	チーズオムレツ コールスローサラダ ミートソース りんご	卵 豚肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト	キャベツ きゅうり コーン にんにく 生姜 玉ねぎ セロリ りんご	スパゲッティ 砂糖	油	845 35.0 27.7 2.5	
13	月	○	ごはん	イカごまフライ ごぼうサラダ すき焼き風煮	いか 牛肉 豆腐	牛乳	にんじん	ごぼう きゅうり コーン 長ねぎ 白菜	米 麩 砂糖 小麦粉 パン粉	油 ごま マヨネーズ	912 35.3 33.5 1.9	
14	火	○	食パン (ツヤム&マーガリン)	たらとブロッコリーのグラタン 青菜のソテー ABCマカロニスープ ヨーグルト	ウインナー ベーコン たら	牛乳 チーズ 寒天 ヨーグルト	こまつな にんじん ブロッコリー	エリンギ キャベツ 玉ねぎ	パン 小麦粉 マカロニ ジャム	バター マーガリン	805 31.1 29.9 3.3	
15	水	○	麦ごはん	ツナサラダ チキンカレー みかん	ツナ 鶏肉	牛乳	にんじん	きゅうり コーン キャベツ 玉ねぎ にんにく りんご みかん	米 麦 じゃがいも	マヨネーズ 油	901 25.6 29.1 1.9	
16	木	○	ごはん	ハンバーグ和風ソース 切干大根の煮物 どさんこ汁	鶏肉 さつまいも揚げ 油揚げ 豚肉 みそ	牛乳	にんじん こまつな	玉ねぎ にんにく 切干大根 椎茸 キャベツ コーン	米 砂糖 澱粉 じゃがいも	油 バター	858 31.7 24.2 3.0	
17	金	○	ごはん	ヤンニョムチキン ナムル 豆腐の中華煮	鶏肉 豚肉 えび 豆腐	牛乳	こまつな にんじん	生姜 にんにく もやし たけのこ 白菜 椎茸	米 澱粉 砂糖	油 ごま ごま油	840 39.2 21.5 3.3	
20	月	○	ごはん	さばの香味ソース ピーマン入り野菜炒め ワンタンスープ	さば みそ 豚肉	牛乳	にんじん にら チンゲン菜	生姜 キャベツ もやし 椎茸 玉ねぎ 長ねぎ	米 砂糖 ピーマン 小麦粉	ごま油	807 28.1 25.9 2.8	
21	火	○	ごはん	いわしフライ (ソース) ひじきの五目煮 豆乳入り豚汁	いわし 油揚げ 大豆 豚肉 豆腐 みそ 豆乳	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	ごぼう 長ねぎ	米 砂糖 さつまいも パン粉 小麦粉	油	819 29.8 21.9 2.5	
22	水	○	キャロット ピラフ	チキンハーブ焼き 花野菜サラダ (ドレッシング) パンプキンポターージュ チョコレートケーキ	鶏肉 ベーコン	牛乳 スキムミルク	ブロッコリー かぼちゃ パセリ にんじん ピーマン	生姜 コーン カリフラワー 玉ねぎ	米 米粉 ケーキ	生クリーム	914 38.5 27.8 3.9	

★献立は食材購入の都合により、変更となる場合があります。★お米は、成田市産こしひかりを使用しています。
★2, 6, 8, 10, 14, 22日のデザートは学校配送です。

12月分の給食費は、1月31日(月)が納付日(振替日)です。お早目に口座への入金をお願いします。

学校給食摂取基準 (基準)		月平均
熱量	830kcal	846
たんぱく質	31.2g(範囲26.9~41.5g)	31.9
脂質	23.1g(範囲18.4~27.6g)	25.9
食塩相当量	2.5g以下	2.6



食事・運動・睡眠で、かぜを予防しよう

人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。これらを予防するには、栄養バランスの良い食事と適度な運動、十分な睡眠といった基本的な生活習慣が大切です。

★1月の給食は 1月11日(火)からです。お楽しみに!!★

冬休みの食生活

食べすぎや夜食のとりすぎ、不規則な食生活に気を付けよう

