



12月 予定献立表



令和3年

本城小学校共同調理場（遠山中学校）

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 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	
1	水	○	ごはん	もちいなり ほうれんそうのアーモンドあえ おでん むらさきいもチップス	油あげ がんもどき はんぺん ちくわ うすら卵 つみれ	牛乳 こんぶ	ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし だいこん	米 もち さとう むらさきいもチップ ス	アーモンド	805 25.6 20.4 2.7
2	木	○	ごはん	ハンバーグわふうきのソース ブロッコリーのかつおぶしあえ みぞれじる	とり肉 ぶた肉 生あげ かつお節	牛乳 わかめ	ブロッコリー にんじん	えのきたけ ねぎ しめじ キャベツ だいこん	米 さとう でん粉 さつまいも	ごま油	781 30.8 19.0 2.2
3	金	○	キムチ チャーハン	おからしゅうまい(しょうゆ) ちゅうかふうコーンスープ みかん	ぶた肉 おから ベーコン 豆乳 卵 とうふ	牛乳	にんじん にら こまつな	キムチ コーン ねぎ しいたけ 玉ねぎ えだ豆 みかん	米 麦 さとう でん粉 ぎょうざの皮	ごま油	865 32.3 25.6 2.9
6	月	○	むぎごはん	ぶりのてりやき わふうサラダ マーボあつあげ	ぶり 生あげ ぶた肉 みそ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん ピーマン	えのきたけ ねぎ 玉ねぎ たけのこ	米 麦 さとう でん粉	油 ごま油	910 37.5 30.2 2.5
7	火	○	うどん	だいずとひじきのかきあげ フルーツのヨーグルトあえ ごもくうどんじる	大豆 とり肉 油あげ なたと	牛乳 チーズ ひじき ヨーグルト	にんじん こまつな	みかん もも 玉ねぎ パイナップル ねぎ バナナ しいたけ	うどん さとう	油	814 31.6 23.4 2.7
8	水	○	ごはん (たまごふりかけ)	とりにくのこうみやき さんしょくごまあえ だいこんのみそしる カルてつヨーグルト	とり肉 とうふ 油あげ みそ 卵	牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれん草	もやし だいこん えのきたけ ねぎ	米 さとう	ごま	785 38.1 18.9 2.5
9	木	○	はつがまい ごはん	こんにゃくサラダ ポークカレー ゴールドキウイ	ぶた肉	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん	きゅうり キャベツ 玉ねぎ キウイ グリーンピース	米 ジャがいも	ドレッシング 油	810 25.5 18.9 2.6
10	金	○	ごはん	あげだしとうふのそぼろあんかけ いそべあえ にくじゃが ミニトマト	とうふ とり肉 ぶた肉	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 いんげん	しいたけ もやし 玉ねぎ ミニトマト	米 さとう でん粉 じゃがいも	油 ごま油	852 30.8 22.7 2.3
13	月	○	ごはん	さばのみそに ほうれんそうとたまごのおひたし のっぺいじる カルシウムヨーグルト	さば みそ 卵 かつお節 油あげ	牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれん草	もやし だいこん ねぎ しいたけ	米 里いも でん粉	ごま	780 28.9 21.9 2.1
14	火	○	メロンパンふう トースト	ブロッコリーのアーモンドあえ ミネストローネ オレンジ	ハム ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん トマト	キャベツ 玉ねぎ セロリ えだ豆 オレンジ	パン さとう 小麦粉 じゃがいも	バター アーモンド 油 削ぎ油	840 24.8 31.6 2.8
15	水	○	ごはん	とりにくのからあげ なっとうあえ とうふとわかめのみそしる ウエハース	とり肉 納豆 かつお節 みそ とうふ 油あげ	牛乳 チーズ のり	にんじん ほうれん草	はくさい ねぎ えのきたけ	米 でん粉 ウエハース	ごま油 油 ごま	807 34.2 24.7 2.2
16	木	○	むぎごはん	かいせんしゅうまい ちゅうかあえ マーボどうふ	えび いか ぶた肉 かに かまぼこ 卵 とうふ みそ 大豆	牛乳	にんじん にら	もやし きゅうり きくらげ しいたけ たけのこ ねぎ 玉ね ぎ	米 麦 マロニー さとう でん粉	ごま ごま油	824 27.5 20.7 3.2
17	金	○	きりこぶ ごはん	てづくりさつまあげ きゅうりのなんばんづけ すましじる さきさきチーズ	とり肉 油あげ たら みそ 卵 とうふ かまぼこ	牛乳 こんぶ わかめ チーズ	にんじん	しいたけ ねぎ えだ豆 きゅうり えのきたけ	米 麦 さとう でん粉	油 ごま油	775 34.0 22.8 3.7
20	月	○	ごはん	まんだいのこうみあげ ぶたにくとやきどうふのもの かぶのみそしる	まんだい ぶた肉 とうふ 油あげ みそ	牛乳	にんじん かぶの葉	ねぎ 玉ねぎ しいたけ かぶ	米 でん粉 小麦粉 さとう	ごま 油	846 38.9 25.5 2.7
21	火	○	ひじきごはん	さけのちゃんちゃんやき しらたまじる りんご	さけ みそ 油あげ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	玉ねぎ しめじ コーン キャベツ だいこん しいたけ りんご ねぎ	米 さとう 白玉もち	バター	814 30.9 20.3 4.1
22	水	ジョア	クリスマスこんだて カレーピラフ クリスマスケーキ	とりにくのチーズパンこやき ABCスープ クリスマスケーキ	ベーコン ウィンナー とり肉 卵	ジョア チーズ	にんじん パセリ	玉ねぎ コーン マッシュルーム キャベツ	米 麦 パン粉 じゃがいも マロニー ケーキ	バター 油 削ぎ油	867 37.4 22.4 3.5

寒さに負けない食生活をしよう!

寒くなり、空気が乾燥する冬は、かぜやインフルエンザが流行しやすくなります。寒い冬を健康に過ごすためには、食生活に気をつけることが大切です。

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

- ★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、さつまいも、ほうれん草、小松菜、大根は成田市産です。
- ★8・13・22日のデザート、7日の主食は学校配送です。

●お知らせ●
12月分の給食費は、1月31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。

手洗い

かぜの原因となるウィルスは、食事中、手を介して体内に侵入する可能性がある。そのため、食前には、せっけんを使い丁寧に手洗いをすることが大切。

食事

栄養が偏ると、体調をくずしやすくなる。朝・昼・夕の3回の食事をきちんととり、栄養が偏らないよう、バランスのよい食事をすることが大切。

生活リズム

不規則な生活は、不調の原因になるので、規則正しい生活を送ることが大切。食事、運動、睡眠・休養をきちんととり、体によい生活リズムをつくる。

