



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人分 (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	○	ゆかりご飯	ししゃもフリッター（3本） チンゲン菜とハムのサラダ 五目スープ りんご	ししゃも ハム たまご	牛乳	チンゲンサイ 人参 小松菜	もやし 玉ねぎ たけのこ えのきだけ しいたけ	米 砂糖 片栗粉	油 ごま油	820 29.5 29.4 3.3	
2	木	○	麦ご飯	とり肉の辛味焼き ひじきのマリネ中華風 のっぺい汁 カップdeヤクルト☆	とり肉 ツナ あぶらあげ	牛乳 ひじき カップヤクルト	人参 小松菜	ねぎ にんにく しょうが きゅうり 大根 ぶなしめじ	米 麦 砂糖 里芋 片栗粉	油 ごま ごま油	821 32.9 26.6 2.5	
3	金	○	ご飯	鮭のマヨネーズ焼き 大根のべっこう煮 小松菜と玉ねぎのみそ汁	さけ みそ ぶた肉 かつお節 あぶらあげ	牛乳	いんげん 小松菜	大根 玉ねぎ ぶなしめじ えのきだけ ねぎ	米 砂糖	マヨネーズ	765 34.3 26.7 2.0	
6	月	○	ご飯	いかのしょうが焼き ごぼうと牛肉の炒め煮 むらくも汁 チーズタルト	ぎゅうにく いか とり肉 なるとたまご	牛乳 わかめ	人参 いんげん 小松菜	ごぼう 玉ねぎ えのきだけ ねぎ	米 砂糖 片栗粉 タルト	ごま油	830 37.4 25.2 2.6	
7	火	○	きなこ揚げパン	ホキのオイネーズ焼 もやしとわかめのサラダ ミネストローネ	ホキ ベーコン きなこ	牛乳 わかめ	人参 トマト パセリ	もやし きゅうり 玉ねぎ セロリー にんにく	パン 砂糖 マカロニ じゃが芋	油 マヨネーズ バター	787 34.6 29.6 3.9	
8	水	○	キムタクご飯	肉団子（2個） マカロニサラダ とり団子ときゃべつのスープ	にくだんご ぶた肉 ベーコン ハム とり肉	牛乳	人参 小松菜	たくあん にんにく しょうが きゅうり 玉ねぎ キャベツ ねぎ もやし はくさい	米 春雨 マカロニ	油 マヨネーズ	772 29.1 24.7 3.3	
9	木	○	ご飯	赤魚青しそ西京漬け れんこんのおかか煮 いも団子みそ汁 ヨーグルト☆	あかうお とり肉 みそ かつお節 ぶた肉 あぶらあげ	牛乳 ヨーグルト	人参 いんげん 小松菜	れんこん ごぼう 大根 ねぎ	米 砂糖 おじゃがもち		760 35.8 15.6 2.2	
10	金	○	麦ご飯	ポークカレー ブロッコリーサラダ ドレッシング 紅まどんな	ぶた肉	牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ にんにく しょうが グリーンピース キャベツ きゅうり コーン 紅まどんな	米 麦 じゃが芋 はちみつ	油	809 28.8 20.2 2.5	
13	月	○	ご飯	ハンバーグマトソース 塩昆布とキャベツの和え物 ABCスープ まんでん大豆	ハンバーグ かつお節 ベーコン だいず ハム	牛乳 昆布	人参	玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン セロリー はくさい	米 砂糖 マカロニ	ごま ごま油	831 32.6 25.2 3.8	
14	火	○	中華めん☆	みそラーメンスープ だいがくいも（3個） にらまんじゅう（1個）	ぶた肉 チャーシュー なるとみそ にらまんじゅう	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ ねぎ もやし コーン	中華めん さつまい	油	824 36.7 19.4 3.5	
15	水	○	麦ご飯	牛肉と野菜の炒め物 とうふチゲスープ フルーツヨーグルト	牛肉 ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 ヨーグルト クリームチーズ	人参 にら 小松菜	しいたけ れんこん たけのこ パナナ もやし はくさい えのきだけ ねぎ しょうが にんにく パイン みかん もも	米 麦 砂糖 春雨	油 ごま ごま油	752 30.0 20.9 2.9	
16	木	○	ご飯 (わかめふりかけ)	ほっけー夜干し かぼちゃのバター煮 とん汁 みかん	ほっけ ぶた肉 あぶらあげ とうふ みそ	牛乳 わかめ	人参 かぼちゃ	大根 ねぎ ごぼう みかん	米 砂糖	バター 油	801 36.4 21.4 3.3	
17	金	○	麦ご飯	ユーリンチー（3個） おかか和え じゃがいものみそ汁	とり肉 かつお節 みそ	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	ねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし 玉ねぎ	米 麦 片栗粉 砂糖 はちみつ じゃが芋	油 ごま油	822 31.0 26.9 2.7	
20	月	○	麦ご飯	ぶた肉のねぎソースがけ 小松菜の磯香和え きのこかきたま汁 牛乳プリン	ぶた肉 たまご	牛乳 のり	人参 ほうれん草	ねぎ しょうが もやし 玉ねぎ えのきだけ ぶなしめじ	米 麦 砂糖 片栗粉 プリン	ごま油	758 29.9 25.1 2.0	
21	火	○	ご飯	さばのピリ辛焼き れんこんきんぴら ほうとう汁 みかん	さば さつま揚げ とり肉 あぶらあげ みそ	牛乳	人参 かぼちゃ 小松菜	しょうが ごぼう れんこん しいたけ 大根 ねぎ みかん	米 砂糖 片栗粉	油 ごま	827 36.0 22.6 2.7	
22	水	○	チキンライス	エビフライ（1本） タルタルソース イタリアンサラダ コーンポタージュ セレクトケーキ	えび とり肉 ハム	牛乳	人参 ブロッコリー パセリ	玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ コーン	米 ケーキ パン粉	油	チョコ 848 イチゴ 851 31.9 31.9 30.4 31.1 3.3 3.3	

*食材の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。
*はしを忘れずに持参しましょう。
*☆印のメニューは学校に直接配送されます。

あなたは「指先」ちょこっとさん？

「寒いから」「めんどうだから」という理由で、指先だけさっと水で流すような手洗いをしていませんか？ これでは洗っていない部分が多くて、手洗いをしていないのとほとんどかわりません。石けんですっかり手を洗う習慣をつけましょう。



米、さつまい、キャベツ、ブロッコリー、人参、大根、れんこんは成田産(下総地区&大栄地区)です。

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。



12月分の給食費振替日は1月31日(月)です。

3学期の給食は、1月11日(火)から始まります。



学校給食摂取基準（中学校）		月平均
熱量	830kcal	802
たんぱく質	41.5g(範囲26.9~41.5g)	32.9
脂質	27.6g(範囲18.4~27.6g)	24.4
食塩相当量	2.5g以下	2.9