

令和4年



12月

よていこんだてひょう



成田市学校給食センター下総分所（前期課程）

日	曜日	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき					栄養価	
			しゅしょく	ふくしょく	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				
			しつ たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン	たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質				
1	木	○	ごはん	しろみざかなのフライ しおこんぶとキャベツのあえもの すきやき こさかなアーモンド	こまい ハム かつおぶし ぎゅうにく とうふ	牛乳 こんぶ かたくちいわし	にんじん	キャベツ きゅうり ながねぎ はくさい	こめ パン さとう おふ こむぎこ	あぶら ごま こまあぶら アーモンド	663 30.6 20.7 2.0
2	金	○	むぎごはん	ポークピカタ とうふチゲスープ フルーツヨーグルト	ぶたにく たまご とうふ みそ	牛乳 チーズ ヨーグルト クリームチーズ	こまつな にんじん	もやし はくさい えのきたけ ながねぎ しょうが パイン みかん もも バナナ	こめ むぎ こむぎこ さとう	ごま こまあぶら	663 28.4 23.9 1.7
5	月	○	むぎごはん	スタミナやきにくどんのぐ だいこんととうふのみそしる バナナ	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん 黄ピーマン 赤ピーマン にら こまつな	たまねぎ たけのこ ながねぎ しいたけ ににく しょうが だいこん バナナ	こめ むぎ さとう はちみつ かたくりこ	ごまあぶら あぶら	643 26.6 17.0 2.5
6	火	○	フレンチ トースト (はちみつ)	ごぼうサラダ やさいたつづりボトフ	たまご ぶたにく ウインナー うずらたまご	牛乳	にんじん パセリ	ごぼう きゅうり たまねぎ かぶ キャベツ	パン じゃがいも はちみつ	バター ごま	710 27.2 28.0 2.2
7	水	○	ごもく チャーハン	ポークしゅうまい（2c） やさいチップス トックのスープ	やきぶた たまご ぶたにく とりにく	牛乳	にんじん かぼちゃ	たまねぎ ながねぎ えだまめ ににく しょうが れんこん はくさい しいたけ	こめ かたくりこ さつまいも トック	ごまあぶら あぶら	665 22.5 22.7 2.5
8	木	○	ごはん	さけのさいきょうやき ほうれんそうとれんこんのごまあえ だいこんのそぼろに	さけ みそ とりにく	牛乳	ほうれんそう にんじん こねぎ	れんこん もやし だいこん しょうが	こめ さとう かたくりこ	ごま	623 30.6 16.5 2.3
9	金	○	むぎごはん	ハンバーグトマトソース マカロニサラダ はくさいのスープ ミルメークコーヒー	とりにく ぶたにく ハム	牛乳	トマト にんじん こまつな	たまねぎ ににく きゅうり はくさい しめじ	こめ むぎ さとう ミルメーク マカロニ	あぶら マヨネーズ	686 24.9 22.9 1.9
12	月	○	さけわかめ ごはん	ししゃもフリッター（2c） にくやさいいため のっぺいじる	ししゃも ぶたにく さけ とりにく とうふ	牛乳 わかめ のり	にんじん ピーマン こまつな	キャベツ たまねぎ だいこん ながねぎ しいたけ	こめ さといも かたくりこ こむぎこ	あぶら	661 25.5 24.8 2.5
13	火	○	ツイスト パン☆	ベーコンチーズオムレツ ポパイソテー しろはなまめのさつまいもシチュー	たまご ベーコン ウインナー とりにく しろはなまめ	牛乳 チーズ	ほうれんそう にんじん パセリ	コーン たまねぎ しめじ	パン さつまいも こめこ	バター あぶら なまクリーム	588 25.0 23.2 2.5
14	水	○	ちゅうかめん	にくまん チングンさいとハムのサラダ しおラーメンのしる りんご	ぶたにく ハム なると	牛乳	チングンサイ にんじん	もやし たまねぎ はくさい ながねぎ だけのこ しいたけ りんご	ちゅうかめん さとう こむぎこ	ごまあぶら	614 27.7 16.3 2.6
15	木	○	ごはん	とりにくのてりやき こまつないそかあえ とんじる スイートポテト	とりにく ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	牛乳 のり	こまつな にんじん	もやしだいこん ながねぎ	こめ さとう かたくりこ じやがいも スイートポテト	あぶら	694 30.9 20.0 1.9
16	金	○	むぎごはん	かみかみかいそうサラダ チキンカレー みかん	ツナ とりにく	牛乳 わかめ こんぶ	にんじん	キャベツ きりばしдаいこん えだまめ たまねぎ ににくりんご みかん	こめ むぎ さとう じやがいも	ごまあぶら あぶら	718 23.6 20.2 2.2
19	月	○	むぎごはん	ヒレカツ（ソース） ひじきのごもくに かきたまじる	ぶたにく たまご とりにく だいす ちくわ あぶらあげ とうふ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん	えだまめ はくさい ながねぎ しいたけ	こめ むぎ こむぎこ パンこ さとう かたくりこ	あぶら	673 30.9 22.2 2.1
20	火	○	むぎごはん	いかのこうみソース なつとうあえ にくじやが	いか みそ なつとう かつおぶし ぶたにく	牛乳	ほうれんそう にんじん いんげん	たまねぎ	こめ むぎ さとう じやがいも	ごまあぶら あぶら	635 29.9 14.3 2.4
21	水	○	ごはん	★とうじこんだて★ さばのピリからやき れんこんきんぴら ほうとうじる ゆずゼリー	さば さつまあげ とりにく あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ こまつな	しょうが ごぼう れんこん だいこん しいたけ ながねぎ	こめ さとう ほうとう かたくりこ ゼリー	あぶら ごま	681 27.6 17.5 2.2
22	木	○	ケチャップ ライス	★おたのしみこんだて★ フライドチキン プロッコリーのサラダ こめこーンポタージュ ケーキ☆	とりにく ベーコン	牛乳 チーズ スキムミルク	にんじん プロッコリー パセリ	たまねぎ マッシュルーム しょうが ににく きゅうり コーン	こめ かたくりこ こむぎこ こめこ ケーキ	バター あぶら なまクリーム	794 32.8 29.3 3.2

*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。

12月分の給食費振替日は、1月31日（火）です。

米、さつまいも、キャベツ、ブロッコリー
にんじん、れんこんは、
成田産（下総地区）です。

学校給食摂取基準（基準）	月平均
熱量： 650kcal	669
たんぱく質： 24.4g(範囲21.1~32.5g)	27.8
脂質： 18.1g(範囲14.4~21.7g)	21.2
食塩相当量： 2.0g以下	2.3

体が温まるよ!!



なべ料理のすすめ

なべ料理は、寄せなべや水炊きなどのほか、地域に伝えられているものなど、さまざまな種類が楽しめます。また、一般的に肉や魚、野菜などたくさんの中材を使うことが多く、不足しがちな野菜もたくさん食べることができます。

みんなで食べれば、体だけでなく、心もぽかぽかに温まります。食卓になべ料理をぜひ取り入れましょう。

ノロウイルスに注意

冬はノロウイルスが流行します。
予防のために調理や食事の前に手をきちんと洗いましょう。

