

令和4年



12月予定献立表



成田市学校給食センター下総分所（後期課程）

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		I礼ギ - (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	木	○	ごはん	白身魚のフライ 塩昆布とキャベツの和え物 すき焼き 小魚アーモンド	こまい ハム かつお節 牛肉 とうふ	牛乳 こんぶ かたくちいわし	人参	キャベツ きゅうり 長ねぎ 白菜	米 パン粉 小麦粉 砂糖 おふ	油 ごま油 ごま アーモンド	807	36.3	23.8	2.8
2	金	○	麦ごはん	ポークピカタ とうふチゲスープ フルーツヨーグルト	ぶた肉 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	小松菜 人参	もやし 白菜 えのきだけ 長ねぎ しょうが パイン みかん もも バナナ	米 麦 小麦粉 砂糖	ごま ごま油	813	34.6	28.5	2.2
5	月	○	麦ごはん	スタミナ焼肉丼の具 大根ととうふのみそ汁 バナナ	ぶた肉 とうふ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参 黄ピーマン 赤ピーマン にら 小松菜	玉ねぎ たけのこ 長ねぎ しいたけ にんにく しょうが 大根 バナナ	米 麦 砂糖 はちみつ 片栗粉	ごま油 油	782	32.5	19.8	3.1
6	火	○	フレンチ トースト (はちみつ)	ごぼうサラダ 野菜たっぷりポトフ	たまご ぶた肉 ウィンナー うすら卵	牛乳	人参 パセリ	ごぼう きゅうり 玉ねぎ かぶ キャベツ	パン じゃがいも はちみつ	バター ごま	839	32.0	33.6	3.1
7	水	○	五目 チャーハン	ポークしょうまい(2こ) 野菜チップス トックのスープ	焼き豚 たまご とり肉 ぶた肉	牛乳	人参 かぼちゃ	玉ねぎ 長ねぎ 枝豆 にんにく しょうが れんこん 白菜 しいたけ	米 さつまいも トック 片栗粉	ごま油 油	850	28.5	29.6	3.2
8	木	○	ごはん	鮭の西京焼き ほうれん草とれんこんのごま和え 大根のそぼろ煮	鮭 みそ とり肉	牛乳	ほうれん草 人参 こねぎ	れんこん もやし 大根 しょうが	米 砂糖 片栗粉	ごま	785	40.0	19.6	3.1
9	金	○	麦ごはん	ハンバーグマトソース マカロニサラダ 白菜のスープ ミルクコーヒー	とり肉 ぶた肉 ハム	牛乳	トマト 人参 小松菜	玉ねぎ にんにく きゅうり 白菜 しめじ	米 麦 砂糖 ミルク マカロニ	油 マヨネーズ	852	30.4	28.0	2.6
12	月	○	鮭わかめ ごはん	ししゃもフリッター(2こ) 肉野菜炒め のっぺい汁	ししゃも 鮭 ぶた肉 とり肉 とうふ	牛乳 のり わかめ	人参 ビーマン 小松菜	キャベツ 玉ねぎ 大根 長ねぎ しいたけ	米 里芋 小麦粉 片栗粉	油	778	29.1	27.5	2.9
13	火	○	ツイスト パン☆	ベーコンチーズオムレツ ポパイソー 白花豆のさつまいもシチュー	たまご ベーコン ウィンナー とり肉 白花豆	牛乳 チーズ	ほうれん草 人参 パセリ	コーン 玉ねぎ しめじ	パン さつまいも 米粉	バター 油 生クリーム	796	31.8	28.5	3.3
14	水	○	中華めん	肉まん チンゲン菜とハムのサラダ 塩ラーメンの汁 りんご	ハム ぶた肉 なると	牛乳	チンゲンサイ 人参	もやし 玉ねぎ 白菜 長ねぎ たけのこ しいたけ りんご	中華めん 砂糖 小麦粉	ごま油	796	35.2	19.2	3.5
15	木	○	ごはん	鶏肉の照り焼き 小松菜の磯香和え 豚汁 スイートポテト	とり肉 ぶた肉 油揚げ とうふ みそ	牛乳 のり	小松菜 人参	もやし 大根 長ねぎ	米 砂糖 片栗粉 じゃがいも スイートポテト	油	833	38.8	23.2	2.5
16	金	○	麦ごはん	かみかみ海そうサラダ チキンカレー みかん	ツナ とり肉	牛乳 わかめ こんぶ	人参	キャベツ 切干大根 枝豆 玉ねぎ にんにく りんご みかん	米 麦 砂糖 じゃがいも	ごま油 油	881	28.3	24.1	2.6
19	月	○	麦ごはん	ヒレカツ(ソース) ひじきの五目煮 かきたま汁	ぶた肉 たまご とり肉 大豆 ちくわ 油揚げ とうふ	牛乳 ひじき わかめ	人参	枝豆 白菜 長ねぎ しいたけ	米 麦 小麦粉 パン粉 砂糖 片栗粉	油	833	37.6	26.5	2.7
20	火	○	麦ごはん	いかの香味ソース 納豆和え 肉じゃが	いか みそ 納豆 かつお節 ぶた肉	牛乳	ほうれん草 人参 いんげん	玉ねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも	ごま油 油	786	36.4	16.2	3.2
21	水	○	ごはん	★冬至献立★ さばのピリ辛焼き れんこんきんぴら ほうとう汁 ゆずゼリー	さば さつまいも とり肉 油揚げ みそ	牛乳	人参 かぼちゃ 小松菜	しょうが ごぼう れんこん 大根 しいたけ 長ねぎ	米 ほうとう 砂糖 片栗粉 ゼリー	油 ごま	846	35.4	21.7	2.7
22	木	○	ケチャップ ライス	★お楽しみ献立★ フライドチキン ブロッコリーのサラダ 米粉コーンポタージュ ケーキ☆	とり肉 ベーコン	牛乳 チーズ スキムミルク	人参 ブロッコリー パセリ	玉ねぎ マッシュルーム しょうが にんにく きゅうり コーン	米 片栗粉 小麦粉 米粉 ケーキ	バター 油 生クリーム	951	39.7	33.5	3.9

*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 (中学校)		月平均
熱量	830kcal	827
たんぱく質	31.2g(範囲26.9~41.5g)	34.2
脂質	23.1g(範囲18.4~27.6g)	25.2
食塩相当量	2.5g以下	3.0



体が温まるよ!!

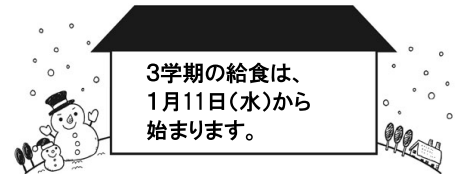
なべ料理のすすめ

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食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、心もほかほかに温まります。
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。



3学期の給食は、
1月11日(水)から
始まります。