



12月 予定献立表



令和4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・豆制品	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	木	○	ひじきごはん	鮭のちゃんちゃん焼き 白玉汁 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 キャベツ コーン だいこん ねぎ しいたけ りんご	米 さとう	バター	792 33.3 17.1 3.2
2	金	○	ごはん	とうふハンバーグ和風きのこソース おかかあえ みぞれ汁 チーズ	とうふ とり肉 油あげ 生あげ かつお節	牛乳 チーズ	にんじん こまつな きぬさや	えのきたけ ねぎ しめじ キャベツ もやし だいこん	米 さとう でん粉 さつまいも	ごま ごま油	814 33.3 23.0 2.7
5	月	○	ごはん	ガパオライスの具 ブロッコリーのアーモンドあえ フォーのスープ みかん	とり肉 ハム なると	牛乳	にんじん ピーマン 赤ピーマン ブロッコリー	玉ねぎ しめじ もやし ねぎ みかん	米 さとう フォー	油 アーモンド ごま油	807 32.1 17.6 2.7
6	火	○	麦ごはん	赤魚の西京焼き 磯辺あえ マーボ厚揚げ	あかうお みそ ぶた肉 生あげ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん ピーマン	もやし 玉ねぎ ねぎ たけのこ	米 麦 さとう でん粉	ごま油	803 34.7 20.1 2.9
7	水	○	うどん	大豆とひじきのかき揚げ フルーツのヨーグルトあえ 五目うどんじる	大豆 とり肉 油あげ なると	牛乳 ひじき ヨーグルト チーズ	にんじん こまつな	みかん もも ねぎ パイナップル バナナ 玉ねぎ しいたけ	うどん さとう	油	836 31.6 25.8 2.7
8	木	○	ごはん	とり肉の香味焼き 三色ごまあえ だいこんのみそ汁 コアヨーグルト	とり肉 みそ 油あげ とうふ	牛乳 ヨーグルト	ほうれん草 にんじん	ねぎ もやし だいこん えのきたけ	米 さとう 里いも	ごま	802 37.5 19.3 2.3
9	金	○	発芽米 ごはん	こんにゃくサラダ ポークカレー ゴールドキウイフルーツ	ぶた肉	牛乳 チーズ スキムミルク	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 じゃがいも	ドレッシング 油	811 25.5 18.9 2.5
12	月	○	ごはん	ぶた肉のりんごソース じゃがいものきんぴら 飛鳥汁	ぶた肉 とり肉 さつまあげ みそ 油あげ	牛乳	にんじん	りんご ごぼう だいこん 玉ねぎ	米 さとう じゃがいも	ごま ごま油	870 34.4 27.2 3.6
13	火	○	ガーリック トースト	イタリアンサラダ クリームシチュー オレンジ	ツナ ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ ブロッコリー チンゲン菜	コーン キャベツ きゅうり オレンジ マッシュルーム	パン 米粉	マーガリン ドレッシング バター	806 27.7 35.9 3.7
14	水	○	ごはん	さばのみそ煮 ほうれん草とたまごのおひたし のっぺい汁 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	ほうれん草 にんじん	もやし だいこん ねぎ しいたけ	米 里いも でん粉	ごま	795 29.6 22.5 2.1
15	木	○	麦ごはん	えびしゅうまい 中華あえ マーボどうふ	えび かまぼこ 卵 とうふ ぶた肉 大豆 みそ	牛乳	にんじん にら	もやし きゅうり きくらげ ねぎ しいたけ 玉ねぎ たけのこ	米 麦 さとう マロニー でん粉	ごま ごま油	844 30.0 21.6 3.2
16	金	○	ごはん	あげ出しどうふのそぼろあんかけ 和風サラダ 肉じゃが ミニトマト	とうふ とり肉 ぶた肉	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん ミニトマト いんげん	しいたけ 玉ねぎ えのきたけ	米 さとう でん粉 じゃがいも	油 ごま油	878 31.0 25.0 2.1
19	月	○	切りこぶ ごはん	手作りさつま揚げ きゅうりの南蛮漬け すまし汁 ミックスナッツ	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	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 ゼリー	油 ごま油 アーモンド かシューナッツ	797 32.1 24.5 3.4
20	火	○	中華麺	ハムチーズ蒸しパン フルーツあえ みそラーメンスープ	豆乳 なると ぶた肉 ハム チャーシュー みそ	牛乳 チーズ わかめ	にんじん	みかん もも ねぎ パイナップル もやし 玉ねぎ コーン	ちゅうかめん 小麦粉	油	808 31.7 18.3 3.7
21	水	○	ごはん	親子丼の具 のりマヨサラダ じゃがいものみそ汁	とり肉 卵 高野どうふ かまぼこ みそ 油あげ	牛乳 のり わかめ	にんじん ほうれん草	玉ねぎ えのきたけ グリーンピース キャベツ れんこん	米 さとう じゃがいも	マヨネーズ ごま	839 31.3 24.2 2.9
22	木	ジョア	サフラン ライス	とり肉のトマトソース焼き ABCスープ クリスマスケーキ	とり肉 ベーコン	ジョア チーズ	ピーマン にんじん トマト	玉ねぎ キャベツ コーン	米 さとう マカロニ じゃがいも ケーキ	油	838 35.4 18.2 3.3

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。

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。

手洗い



かぜの原因となるウイルスは、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。

●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。

★今月の地元産★

- 【チンゲン菜】堀越一仁（大清水）
- 【小松菜】堀越一仁（大清水）
- 【だいこん】渡辺義行（大清水）
- 【さつま芋・れんこん】成田市農業協同組合
- 【米（コシヒカリ）】山口和久（馬場）

