

# 令和4年 12月 予定献立表



成田市学校給食センター（中学校）

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杯分 (kcal)
					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	たんぱく質(g)
1	木	○	ごはん	いわしのオレンジ煮 豚肉とこんにゃくの炒め煮 白玉汁 ヨーグルトレーズン	いわし 豚肉 鶏肉 なたと	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 ごぼう 椎茸 長ねぎ オレンジ レーズン	米 砂糖 白玉	油 ごま	799 31.6 17.3 2.4
2	金	○	ごはん	ごぼうサラダ ポークカレー みかん	豚肉	牛乳	にんじん	ごぼう きゅうり 玉ねぎ にんにく りんご みかん	米 ジャガ芋	ごま油	815 23.9 21.1 1.8
5	月	○	ごはん	豚肉のりんごソースがけ 青菜の卵とじ えび団子のすまし汁 セノビーゼリー	豚肉 卵 えびボール 豆腐	牛乳	小松菜 ほうれん草 にんじん	玉ねぎ りんご 大根 えのきたけ 長ねぎ	米 砂糖 ゼリー	油	825 29.2 23.7 2.8
6	火	○	ぶどうパン	ほうれん草グラタン シーザーサラダ(ドレッシング) ポトフ	鮭 ハム ウィンナー うすら卵	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草 さやいんげん	キャベツ きゅうり コーン 白菜 玉ねぎ レーズン	パン クルトン 小麦粉 ジャガ芋	バター 油	837 32.2 34.0 3.5
7	水	○	麦ごはん	揚げ餃子 ホイコーロー わかめスープ フルーツ杏仁プリン	豚肉 大豆 鶏肉 なたと	牛乳 わかめ	にんじん にら ピーマン チンゲンサイ	生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ	米 小麦粉 砂糖 澱粉 プリン	油 ごま油 ごま	816 27.9 21.1 2.7
8	木	○	ごはん	ほっけー夜干し ごま和え 炒り鶏 ヨーグルト	ほっけ 鶏肉 うすら卵	牛乳 ヨーグルト	ほうれん草 にんじん さやいんげん	もやし キャベツ ごぼう 椎茸 だけのご 大根	米 砂糖 里芋	ごま ごま油	810 36.5 18.3 2.7
9	金	○	ソフト麺	チキンハーブ焼き ゆで花野菜(マネズ) ミートソース	鶏肉 豚肉	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん トマト	生姜 カリフラワー 玉ねぎ セロリ マツタケ	麺	バター マヨネーズ	858 41.8 25.5 2.8
12	月	○	ごはん	ほきアーモンドフライ ツナと野菜のからし和え さつまいも汁 ベビーチーズ	ほき ツナ 豚肉 油あげ みそ	牛乳 チーズ	小松菜 にんじん	もやし 大根 長ねぎ	米 砂糖 パン粉 小麦粉 さつまいも	油 アーモンド	823 30.1 24.8 2.3
★成田中学校 2年C組の生徒さんが考えた献立です★											
13	火	○	黒糖パン	肉団子トマトソース(2個) ほうれん草のソテー 米粉シチュー フィッシュビーンズ	ベーコン 鶏肉 大豆	牛乳 スキムミルク かたくちいわし 青のり	ほうれん草 トマト にんじん ブロッコリー	コーン 玉ねぎ	パン パン粉 砂糖 ジャガ芋 米粉	オリーブオイル 生クリーム バター ごま	820 35.7 28.4 3.0
★成田中学校 2年A組の生徒さんが考えた献立です★											
14	水	○	麦ごはん	さばのピリ辛焼き チンゲン菜とひき肉の炊くま炒め 中華スープ	さば 豚肉 生揚げ 鶏肉 なたと	牛乳 わかめ	チンゲンサイ にんじん	生姜 にんにく だけのご 玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ	米 小麦粉 砂糖 澱粉	ごま ごま油	898 37.7 32.7 2.9
15	木	○	ごはん	いかごまフライ 塩昆布サラダ すきやき	いか 牛肉 豆腐	牛乳 昆布	にんじん	キャベツ きゅうり もやし 長ねぎ 白菜	米 パン粉 麩 小麦粉 澱粉 砂糖	油 ごま ごま油	849 34.4 27.6 2.3
16	金	○	ごはん	鶏肉のごまネーズ焼き きんぴらごぼう ふるさと汁 豆乳ブラマンジェ	鶏肉 さつまいも 豚肉 油あげ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 ごぼう 大根	米 砂糖 里芋 ブラマンジェ	マヨネーズ ごま ごま油 油	864 35.9 25.4 2.6
19	月	○	ごはん	えびしゅうまい(2個) 春雨サラダ マーボー豆腐	たら えび ハム 豆腐 豚肉 みそ	牛乳	にんじん にら	キャベツ きゅうり にんにく 生姜 椎茸 だけのご 玉ねぎ 長ねぎ	米 小麦粉 春雨 砂糖 澱粉	ごま油 ごま 油	842 33.3 24.1 3.6
20	火	○	ごはん (ふりかけ)	厚焼き卵 大根サラダ 肉じゃが	卵 かつお節 豚肉	牛乳 のり	にんじん さやいんげん	大根 きゅうり 玉ねぎ	米 ジャガ芋 砂糖 澱粉	油 ごま	829 27.9 22.4 2.2
★成田中学校 2年B組の生徒さんが考えた献立です★											
21	水	○	ごはん	ぶりの照り焼き ほうれん草ののり和え おでん りんご	ぶり がんも たろうお たら ちくわ うすら卵	牛乳 のり こんぶ	ほうれん草 にんじん	えのきたけ 大根 りんご	米 砂糖 澱粉	油	775 30.7 22.4 2.3
★お楽しみ献立★											
22	木	○	カレーピラフ	フライドチキン イタリアンサラダ ABCマカロニスープ クリスマスケーキ	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン	生姜 にんにく キャベツ きゅうり コーン 白菜 玉ねぎ セロリ	米 砂糖 小麦粉 澱粉 マカロニ ジャガ芋 ケーキ	油	907 31.0 31.5 3.8

★献立は食材購入の都合により、変更となる場合があります。

★お米は、成田産こしひかり（1等米）を使用しています。

★5日、7日、8日、16日、21日、22日は学校配送です。

12月分の給食費は、1月31日（火）が納付日（振替日）です。お早めに口座へ入金をお願いします。

学校給食摂取基準（基準）

熱量	830kcal	835
たんぱく質	31.2g(範囲26.9~41.5g)	32.5
脂質	23.1g(範囲18.4~27.6g)	25.0
食塩相当量	2.5g以下	2.7

## 今年のかぜをひきま宣言！ かぜ予防のポイント

1 手洗いうがいをする

2 しっかり栄養をとる

3 十分な睡眠をとる

4 マスクをつける

5 人ごみ避ける

6 適度な運動をする

かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。



1月の給食は、11日から始まります。お楽しみに！