



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		
			しゅしよく	ふくしよく	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		たんぱく質(g)	脂質(g)
					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	金	○	ごはん	春巻き とり肉と野菜の中華スープ チンジャオロース	★かみかみ献立★ よくかんで食べよう	とり肉 ふた肉	牛乳	にんじん ピーマン	はくさいもやし ねぎ 玉ねぎ キャベツ	米 小麦粉 春雨 米粉	油 ごま油	607 23.1 205 2.0
4	月	○	ごはん	ふた肉のしょうが焼き風炒め とうふと玉ねぎのみそ汁 キャベツのたくあんあえ		ふた肉 とうふ 油揚げ みそ かつお節	牛乳	チンゲン菜 にんじん	玉ねぎ りんご しょうが ねぎ キャベツ はくさい きゅうり たくあん	米 砂糖	ごま油 ごま	602 23.3 18.8 2.2
5	火	○	丸パン (横割)	ハンバーグトマトソースかけ コーンとかぼちゃのスープ オレンジ		とり肉 ふた肉	牛乳 ｽﾏｲﾙ	トマト かぼちゃ にんじん パセリ	玉ねぎ コーン オレンジ	パン 砂糖 でん粉	油	675 26.6 22.9 2.6
6	水	○	五目ごはん	赤魚のあまみそ焼き けんちん汁 千草和え アセロラミルクゼリー		赤魚 みそ とり肉 とうふ 油揚げ	牛乳	にんじん ほうれん草	だいこん ごぼう ねぎ キャベツ もやし たけのこ	米 砂糖 ゼリー	ごま ごま油	592 26.6 15.5 2.6
7	木	○	ごはん	ぎょうざ 麻婆豆腐 もやしのナムル		とり肉 とうふ ふた肉 大豆 みそ	牛乳	にんじん にら こまつな	玉ねぎ しいたけ もやし キャベツ ねぎ	米 砂糖 でん粉 小麦粉 大豆粉 もち米粉	油 ごま油 ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	637 24.3 19.4 2.6
8	金	○	ごはん	ほきタルタルフライ 大根とじゃが芋のみそ汁 きゅうりのなんばんづけ ぶどうゼリー		ほき とうふ 油揚げ みそ	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ だいこん きゅうり	米 じゃがいも 砂糖 ゼリー パン粉 小麦粉 でん粉	マヨネーズ 油 ごま油 ごま	623 21.1 15.0 2.1
11	月	○	ごはん	とり肉のおろしソース焼き 玉ねぎとかぶのみそ汁 五目きんぴら	★かみかみ献立★ よくかんで食べよう	とり肉 とうふ 油揚げ みそ 牛肉	牛乳	にんじん いんげん かぶ菜	だいこん レモン汁 玉ねぎ かぶ ごぼう	米 砂糖	ごま 油	638 27.1 20.3 2.2
12	火	○	ソフト麺	じゃじゃ麺の具 じゃじゃ麺の野菜 肉団子と白菜のスープ		ふた肉 とり肉 大豆 みそ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	玉ねぎ たけのこ しいたけ ねぎ きゅうり はくさい もやし	ソフト麺 砂糖 でん粉 パン粉	ごま油 ごま	550 27.0 14.9 2.9
13	水	○	ごはん	鯖のしょうが煮 とり肉と根菜のけんちん汁 ほうれん草のおかかあえ		さば とり肉 とうふ かつお節	牛乳	にんじん ほうれん草	だいこん ごぼう ねぎ しょうが もやし キャベツ	米 さといも 砂糖 でん粉	ごま ごま油	614 25.2 20.8 2.0
14	木	○	麦ごはん	あつやきたまご ポークカレー 寒天サラダ (ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ)		卵 ふた肉	牛乳 ｽﾏｲﾙ わかめ	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ コーン	米 麦 砂糖 じゃがいも でん粉	油 バター ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	683 24.5 21.2 2.4
15	金	○	ごはん	みそカツ すまし汁 小松菜のごまあえ みかんゼリー		ふた肉 みそ とり肉 とうふ	牛乳	こまつな にんじん	しいたけ ねぎ キャベツ もやし	米 小麦粉 パン粉 砂糖 でん粉 ゼリー	油 ごま	676 26.0 18.2 2.0
18	月	○	ごはん	とり肉のから揚げ さつまい こまつなのいそかあえ		とり肉 ふた肉 油揚げ みそ かつお節	牛乳 のり	にんじん こまつな	ごぼう ねぎ もやし	米 でん粉 米粉 さつまいも	油	655 29.1 20.7 2.2
19	火	○	ピザトースト	クリームシチュー ﾌﾞｯｸﾘｰ-とｶﾌﾞﾜｰのサラダ (マヨネーズ)		ハム ベーコン とり肉	牛乳 チーズ ｽﾏｲﾙ 粉チーズ	トマト ピーマン にんじん パセリ ブロッコリー	玉ねぎ ﾏｯｼﾞｰﾙ- しめじ カリフラワー	パン じゃがいも	油 マヨネーズ	622 26.8 25.4 2.3
20	水	○	ごはん	鮭のチャンチャン焼き かぼちゃもち汁 和風サラダ		さけ とり肉 油揚げ みそ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう	だいこん ねぎ ごぼう 玉ねぎ えのきだけ コーン	米 かぼちゃもち 砂糖	油	575 25.3 14.8 2.1
21	木	ジョア	キャロット ピラフ	とり肉の照り焼き コンソメスープ こんにやくサラダ (ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ) クリスマスケーキ		とり肉 ウインナー	ジョア わかめ	にんじん 赤ピーマン にんじん パセリ	キャベツ 玉ねぎ コーン きゅうり	米 砂糖 じゃがいも ケーキ	油 ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	685 24.0 20.5 2.6

★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。

冬至

冬至とは、1年で一番昼が短くなる日のことです。この日は、霜からゆず湯に入って、かぼちゃを食べる風習があります。これは、かぼちゃを食べるとかぜをひきにくくなる、中風(脳卒中など)による半身不随や手足のまひなどにならないといういい伝えがあるからです。また、冷蔵庫などがなかった時代、保存のきくかぼちゃはビタミン源として貴重な野菜だったと思われます。

1月の給食は10日から始まります。

今月の地元産は…

- 【さつまいも】伊藤耕祐(川上)
- 【にんじん】伊藤耕祐(川上)
- 伊東泰則(多良貝)他
- 【ふた肉】12/1、12/4、12/18
- 飯田裕一(大栄十倉三)
- 12/4、12/18
- 齋藤祐治(前林)

学校給食摂取基準(基準)

熱量: 650kcal	月平均
たんぱく質: 26.8g(範囲21.1~32.5g)	629
脂質: 18.1g(範囲14.4~21.7g)	25.3
食塩相当量: 2.0g以下	19.3
	2.3

〇〇〇お知らせ〇〇〇

11月分の給食費は、1月4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。

★★★成田市学校栄養士会からのお知らせ★★★

地場産物を活用した給食と、夏休み親子料理教室で作った料理のレシピを、動画で紹介しています。今後動画を増やしていく予定です。QRコードより、ぜひご覧ください。(限定公開)

