

令和5年 12月予定献立表

大栄分所（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 | | 1kg (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) | 脂質(g) | 食塩相当量(g) | |
| 1 | 金 | ○ | ごはん | 春巻き とり肉と野菜の中華スープ チンジャオロースー | とり肉 ぶた肉 | 牛乳 | にんじん ピーマン | はくさい もやし ねぎ たけのこ 玉ねぎ キャベツ | 米 でん粉 小麦粉 春雨 米粉 | 油 ごま油 | 789 | 29.0 | 24.4 | 2.6 |
| 4 | 月 | ○ | ごはん | ぶ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 | ぶた肉 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 | 774 | 29.3 | 22.4 | 3.0 |
| 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 ぶた肉 | 牛乳 ｽﾀﾐﾙｸ | 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 | 822 | 32.6 | 27.8 | 3.3 |
| 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 | 745 | 32.4 | 17.8 | 3.1 |
| 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 ぶた肉 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 ﾄﾚｯｼﾝｸﾞ | 794 | 29.4 | 21.9 | 3.0 |
| 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 | 775 | 25.6 | 17.3 | 2.8 |
| 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 | とり肉 とうふ 油揚げ みそ 牛肉 | 牛乳 | にんじん いんげん かぶ葉 | だいこん レモン汁 玉ねぎ かぶ ごぼう | 米 砂糖 | ごま 油 | 830 | 34.8 | 25.3 | 2.8 |
| 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 | ぶた肉 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 | 759 | 35.5 | 17.9 | 3.8 |
| 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 | 811 | 32.1 | 26.3 | 2.5 |
| 14 | 木 | ○ | 麦ごはん | あつやきたまご ポークカレー 寒天サラダ(ﾄﾚｯｼﾝｸﾞ) | 卵 ぶた肉 | 牛乳 ｽﾀﾐﾙｸ 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 ﾄﾚｯｼﾝｸﾞ | 874 | 30.1 | 24.7 | 2.8 |
| 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 | ぶた肉 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 | 886 | 36.5 | 23.4 | 2.7 |
| 18 | 月 | ○ | ごはん | とり肉のから揚げ さつま汁 こまつなのいそかあえ | とり肉 ぶた肉 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 | 804 | 33.8 | 22.3 | 2.8 |
| 19 | 火 | ○ | ピザトースト | クリームシチュー アロカリとカワラのサラダ (マヨネーズ) | ハム ベーコン とり肉 | 牛乳 チーズ ｽﾀﾐﾙｸ 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 マッシュルーム しめじ カリフラワー | パン じゃがいも | 油 マヨネーズ | 739 | 32.2 | 30.4 | 3.3 |
| 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 えのきたけ コーン | 米 かぼちゃもち 砂糖 | 油 | 737 | 30.8 | 17.1 | 2.5 |
| 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 こんにゃくサラダ(ﾄﾚｯｼﾝｸﾞ) クリスマスケーキ | とり肉 ウィンナー | 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 ﾄﾚｯｼﾝｸﾞ | 862 | 30.5 | 25.1 | 3.3 |

★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、春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説があるからです。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ています。

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】伊藤耕佑(川上)
【にんじん】伊藤耕佑(川上)
伊東泰則(多良貝)他
【ぶた肉】12/1、12/4、12/18
飯田裕一(大栄十余三)
12/4、12/18
斎藤祐治(前林)

| 学校給食摂取基準(中学校) | | 月平均 |
|---------------|---------------------|------|
| 熱量 | 830kcal | 800 |
| たんぱく質 | 34.3g(範囲26.9~41.5g) | 31.6 |
| 脂質 | 23.1g(範囲18.4~27.6g) | 22.9 |
| 食塩相当量 | 2.5g以下 | 3.0 |

●●お知らせ●●
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のレシピを、動画で紹介しています。今後も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)

