



12月 予定献立表



令和5年

本城小学校共同調理場（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	
1	金	○	ひじきごはん	鮭のちゃんちゃん焼き 白玉汁 りんご	さけ 油あげ みそ	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 白玉もち	バター	834 33.2 21.4 4.4
4	月	○	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 ウエハース	とうふ とり肉 油あげ 生あげ	牛乳	こまつな にんじん 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 ウエハース	ごま ごま油	804 31.2 22.0 2.4
5	火	○	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 わかめ	ピーマン 赤パプリカ アロカリア にんじん	玉ねぎ しめじ もやし ねぎ みかん	米 さとう フォー	ごま油 油 アーモンド	803 31.6 17.3 2.7
6	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 チーズ ヨーグルト	にんじん こまつな	みかん もも パイナップル ねぎ 玉ねぎ しいたけ	うどん さとう ゼリー	油	825 31.6 24.6 2.7
7	木	○	ごはん	とり肉のねぎソースかけ マカロニサラダ とうふとわかめのみそ汁	とり肉 ハム とうふ みそ 油あげ	牛乳 わかめ	にんじん	ねぎ きゅうり コーン えのきたけ	米 さとう マカロニ でん粉	油 ごま油 マヨネーズ	829 35.1 23.9 2.3
8	金	○	発芽米 ごはん	こんにやくサラダ ポークカレー オレンジ	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 オレンジ グリーンピース	米 油 じゃがいも	ドレッシング 油	811 25.5 18.9 2.5
11	月	○	ごはん	たらちりソースかけ きゅうりともしのナムル 中華風コンスープ カルシウムヨーグルト	たら とり肉 卵	牛乳 ヨーグルト	チンゲン菜	玉ねぎ きゅうり もやし コーン しいたけ ねぎ	米 さとう でん粉 小麦粉	油 ごま油 ごま	813 34.8 17.4 2.9
12	火	○	ごはん	五目そぼろ キャベツの塩昆布あえ にらぶた汁 パックとうふ（しょうゆ）	卵 とり肉 かつお節 ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん にら	ごぼう えだ豆 キャベツ きゅうり 玉ねぎ しいたけ	米 さとう	油 ごま油 ごま	789 36.5 22.2 2.6
13	水	○	ごはん	揚げ出しと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 えのきたけ 玉ねぎ	米 さとう でん粉 じゃがいも	油 ごま油	878 31.0 25.0 2.1
14	木	○	中華麺	のりマヨサラダ みそラーメンスープ おからマフィン	かまぼこ みそ ぶた肉 なると チャーシュー 卵 おから きなこ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	キャベツ れんこん ねぎ もやし 玉ねぎ コーン	小麦粉 はちみつ ちゅうかめん	マヨネーズ ごま 油 バター	802 33.7 22.9 3.6
15	金	○	きりこぶ ごはん	手作りさつま揚げ きゅうりの南蛮漬け すまし汁 一口ヨーグルトゼリー	とり肉 たら 油あげ みそ かまぼこ とうふ 卵	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 グミ さとう でん粉 ゼリー	油 ごま油	786 30.5 20.3 3.4
18	月	○	菜めし	いかの揚げ煮 ツナとわかめのごまあえ じゃがいものみそ汁	いか ツナ 油あげ みそ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	もやし 玉ねぎ えのきたけ	米 でん粉 さとう じゃがいも	油 ごま	796 29.4 19.7 3.4
19	火	○	丸割りパン	ハンバーグデミグラスソース ツナサラダ コンソメスープ スライスチーズ オレンジ	とり肉 ぶた肉 ツナ ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	しめじ きゅうり キャベツ はくさい コーン オレンジ	パン さとう	油 ドレッシング	809 33.4 33.8 4.0
20	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 カル鉄ヨーグルト	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	798 29.8 22.2 2.1
クリスマスこんだて				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	ショア チーズ	トマト ピーマン にんじん	玉ねぎ コーン キャベツ	米 ケーキ さとう マカロニ じゃがいも	油	838 35.4 18.2 3.3

寒さに負けない食事

冬の寒い時期には、
寒さに負けない丈夫な体
づくりに役立つものが
たくさんあります。

体の抵抗力を高めよう！(ビタミンA・C)

体の温めよう！(脂質)

体を強くしよう！(たんぱく質)

※でも、とりすぎには気をつけてね！

冬に美味しい食べ物には、
寒さに負けない丈夫な体
づくりに役立つものが
たくさんあります。

体の温めよう！(脂質)

※でも、とりすぎには気をつけてね！

給食レシピ

とり肉のトマトソース焼き

材料＜4人分＞

- とりもも肉切り身(4等分) 200g
- 塩・こしょう 適量
- おろしにんにく 小さじ1/2
- 玉ねぎ(スライス) 1/4
- ピーマン(せん切り) 1個
- トマト水煮 ケチャップ 大さじ1
- 赤ワイン 大さじ1と2/3
- さとう 小さじ1/3
- サラダ油 適量
- 水 40ml
- ピザ用チーズ 20g

(作り方)

- ①とり肉に塩こしょうで下味をしておく。
- ②フライパンに油を熱し、にんにくを炒める。
- ③玉ねぎを入れて炒める。
- ④Aの調味料を入れて煮込む。
- ⑤ピーマンを入れる。
- ⑥アルミ皿に①を入れ、⑤のソースをかける。
- ⑦チーズをのせ、オーブンで250℃15～20分程度焼く。
※ご家庭のオーブンで調整してください。

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。
★この献立表のおもな材料は食物アレルギーのための食品表記ではありません。
食物アレルギーのある方は必ず詳細献立表をご確認ください。

★今月の地元産★

- 【チンゲン菜・白菜】堀越一仁（大清水）
- 【小松菜・ほうれん草】堀越一仁（大清水）
- 【だいこん】渡辺義行（大清水）
- 【さつまいも・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）

★成田市学校栄養士会からのお知らせ★
地場産物を使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）

●お知らせ●
次回の給食費の口座振替（納付）日は、11月4日です。（11月分給食費）
お早めに口座へのご入金をお願いします。

