



令和5年

12月予定献立表



公津の杜中学校学校給食共同調理場（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		I祁ギ-(kcal)			
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)			
					魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・芋類 砂糖	油脂	脂質(g)			
											食塩相当量(g)			
1	金	○	さつまいもパン	鶏肉のトマトソースかけ イタリアンサラダ 白菜のクリーム煮	鶏肉 ベーコン	牛乳 スキムミルク	トマト にんじん	玉ねぎ にんにく コーン キャベツ きゅうり 白菜 しめじ	さつまいもパン 砂糖 小麦粉	オリーブ油 サラダ油 バター 生クリーム	862	36.9		
4	月	○	れんこん チャーハン	イカフライ きゅうりとじゃこのナムル フルーツ杏仁	ウインナー イカ	牛乳 ちりめん	にんじん 葉ねぎ	れんこん きゅうり もやし みかん缶 パイン缶	米 麦 砂糖 パン粉 杏仁豆腐	サラダ油 ごま ごま油	818	26.2		
5	火	○	麦ご飯	すき焼き風煮 千草和え 焼き芋 型抜きチーズ	牛肉 豆腐 油揚げ	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草	えのきたけ 長ねぎ 白菜 キャベツ もやし	米 麦 砂糖 おふ さつまいも	サラダ油 ごま ごま油	862	30.1		
6	水	○ <small>ミルク ココア</small>	ご飯	鶏のから揚げ ごま和え かぶのみそ汁	鶏肉 油揚げ	牛乳	ほうれん草 小松菜 にんじん かぶ菜	にんにく しょうが かぶ	米 片栗粉 砂糖 ミルク	サラダ油 ごま	846	35.2		
7	木	○	発芽米ごはん	ほっけ一夜干し 里芋のそぼろ煮 沢煮椀 みかん	ほっけ 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん	しょうが 枝豆 ごぼう 大根 えのきたけ 干しいたけ 長ねぎ みかん	米 発芽米 里芋 砂糖	ごま油 サラダ油	820	34.8		
8	金	○	中華麺	ポークしゅうまい 焙煎ごま和え みそラーメンスープ カル鉄ヨーグルト	豚肉 焼き豚 なた	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん チンゲン菜	キャベツ 玉ねぎ もやし コーン 長ねぎ	中華めん 小麦粉	ドレッシング ごま サラダ油 ごま油	789	35.1		
11	月	○	麦ご飯	チキンカレー ごぼうサラダ ぎょうざピザ	鶏肉 サラミ	牛乳 チーズ	にんじん トマト ピーマン	にんにく しょうが 玉ねぎ ごぼう きゅうり	米 麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖 ぎょうざの皮	サラダ油 バター マヨネーズ ごま	883	27.6		
12	火	○	ご飯	赤魚一夜干し ほうれんそう和風サラダ 五目汁 スイートポテト	赤魚 鶏肉 油揚げ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん 小松菜	えのきたけ 大根	米 砂糖 里芋 スイートポテト	サラダ油	772	33.7		
13	水	○	米粉パン (いちごジャム)	手作り豆乳グラタン ミネストローネ フルーツとゼリーミックス	鶏肉 豆乳 ベーコン 大豆 いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト	玉ねぎ コーン キャベツ みかん缶 パイン缶	米粉パン マカロニ 小麦粉 パン粉 砂糖 ゼリー いちごジャム	サラダ油 バター	866	29.3		
14	木	○	ご飯	さんまの甘露煮 納豆和え 豚汁 りんご	さんま 納豆 豚肉	牛乳	ほうれん草 にんじん	しょうが ごぼう 長ねぎ 大根 りんご	米 砂糖 里芋	ごま サラダ油	898	38.6		
15	金	○	麦ご飯 (わかめふりかけ)	のりマヨ和え おでん 金時豆の煮物	いわしつみれ うずら卵 ちくわ さつまいも揚げ 金時豆	牛乳 のり 昆布 わかめ	ほうれん草 にんじん	キャベツ れんこん 大根	米 麦 砂糖	ごま マヨネーズ	786	25.7		
18	月	○	ご飯	焼きギョーザ れんこんサラダ マーボー豆腐 マンゴープリン	鶏肉 ハム 豆腐 豚肉	牛乳	にんじん なら	れんこん きゅうり キャベツ にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ 長ねぎ	米 砂糖 片栗粉 小麦粉 マンゴープリン	サラダ油 ごま油	864	30.4		
19	火	○	ご飯	ししゃもの南蛮漬け 五目きんぴら だまご餅汁	さつまいも揚げ 鶏肉 油揚げ	牛乳 ししゃも	にんじん 小松菜	長ねぎ ごぼう たけのこ 大根 干しいたけ れんこん	米 砂糖 だまごもち 片栗粉	サラダ油 ごま油	775	26.7		
★お楽しみ献立★				もみの木ハンバーグ ゆで花野菜 コンソメスープ セレクトケーキ(おまかせ)	鶏肉 豚肉	ショア	パセリ トマト ブロッコリー にんじん さやいんげん	玉ねぎ カリフラワー 長ねぎ	米 麦 砂糖 じゃが芋 ケーキ	バター マヨネーズ	873	25.4		
20	水	○	バターライス	さばの塩焼き かぼちゃの煮物 根菜のみそ汁 みかん	さば 豆腐 油揚げ	牛乳 のり	かぼちゃ にんじん	ごぼう 大根 れんこん 長ねぎ みかん	米 砂糖	サラダ油	806	32.1		
給食回数 15 回											835			
※材料入荷の都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。											学校給食 摂取基準 (中学校)	熱量: 830kcal たんぱく質: 30.0g(範囲26.9~41.5g) 脂質: 25.1g(範囲18.4~27.6g) 食塩相当量: 2.5g以下	月平均	31.2 22.9 2.6

◆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詳細献立表をご確認ください。詳しくは養護教諭までお問合せください。



今年12月22日が冬至です

冬至とは、1年の中で一番風が短くなる日です。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。少し早いですが、21日にはかぼちゃの煮物が出ます。

◆お知らせ◆
次回の給食費の口座振替(納付)日は1月4日です(11月分)
お早めに口座への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)



今年も残り1ヶ月となりました。12月の給食は22日(木)で最後です。冬休み中も、規則正しい生活習慣・食生活をこころがけ、元気にすごしましょう。1月の給食は10日(水)からスタートします。

