

令和6年

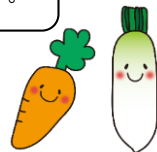
12月予定献立表



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		I1杯 [*] - (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・いも類 砂糖	油脂	脂質(g) 食塩相当量(g)
★成田中学校2年A組の生徒さんが考えてくれた献立です。 「中華統一を目指そう！！」											
2	月	○	ごはん	大学芋（2個） ツナサラダ 中華丼の具	ツナ 豚肉 えび いか うずら卵	牛乳	にんじん チンゲン菜	大根 きゅうり にんにく しょうが たけのこ 玉ねぎ きくらげ キャベツ	米 さつまいも 砂糖 水あめ でんぶん	油 ごま ごま油 マヨネーズ （卵不使用）	835 29.9 24.1 2.0
3	火	○	黒糖パン	チキンナゲット（2個） 青菜のガーリックソテー 米粉のコーンポタージュ	鶏肉 ウィンナー ベーコン おから	牛乳	小松菜 にんじん パセリ	にんにく えのきたけ エリンギ コーン 玉ねぎ	パン パン粉 米粉 でんぶん 小麦粉 砂糖	オリーブオイル バター 油 生クリーム	773 28.2 29.8 3.2
4	水	○	麦ごはん	キンパの具（肉） キンパの具（野菜） 春雨スープ 手巻きのり	豚肉 みそ 卵 鶏肉	牛乳 昆布 のり	ほうれん草 にんじん チンゲン菜	白菜 大根 にんにく しょうが もやし 長ねぎ しいたけ	米 麦 砂糖 春雨	ごま油 ごま	763 31.2 19.7 2.6
5	木	○	ごはん	さばのカレー焼き ポテトサラダ 白玉汁	さば ハム 鶏肉 なた	牛乳	にんじん パセリ 小松菜	玉ねぎ きゅうり しいたけ 長ねぎ	米 じゃがいも 白玉	マヨネーズ （卵不使用）	897 32.9 30.6 2.7
6	金	○	ソフト麺	揚げ餃子（2個） 中華和え 味噌ラーメンスープ チーズ（2個）	ハム 豚肉 みそ 鶏肉	牛乳 わかめ チーズ	にんじん なら チンゲン菜	きゅうり もやし にんにく しょうが 長ねぎ コーン キャベツ 玉ねぎ	ソフト麺 砂糖 でんぶん 小麦粉	油 ごま ごま油 バター	828 32.4 25.9 3.4
★成田中学校2年C組の生徒さんが考えてくれた献立です。 「12月が旬の食材をたくさん使いました」											
成田オーガニック給食の日											
9	月	○	ごはん	ぶりフライ ブロッコリーとカリフラワーのサラダ 冬野菜のぬく汁（成田産有機野菜使用）	ぶり ツナ 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	ブロッコリー にんじん	カリフラワー 大根 ごぼう 長ねぎ 白菜	米 砂糖 里芋 パン粉 小麦粉	油 ごま油	771 31.2 21.3 2.4
10	火	○	コッペパン （いちごジャム）	パンプキングラタン れんこんサラダ ポトフ	ウィンナー うずら卵	牛乳 チーズ	にんじん さやいんげん かぼちゃ	れんこん もやし きゅうり キャベツ 玉ねぎ	パン 小麦粉 じゃがいも ジャム	バター 油 ごま	782 27.5 30.3 2.8
11	水	○	麦ごはん	いかチリソースフライ チンジャオロースー 肉団子スープ ヨーグルト	いか 豚肉 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	ピーマン パプリカ にんじん チンゲン菜	しょうが にんにく たけのこ 玉ねぎ 長ねぎ	米 麦 小麦粉 砂糖 でんぶん 春雨 パン粉	油 ごま油	849 33.5 20.5 2.6
★成田中学校2年C組の生徒さんが考えてくれた献立です。 「旬がたくさん入っています」											
12	木	○	ごはん	さわら塩焼き ごま和え さつまいも汁 レモンカスタードタルト	さわら 豚肉 油あげ みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん 小松菜	もやし キャベツ 大根 長ねぎ	米 砂糖 さつまいも タルト	ごま	856 35.2 23.1 2.5
13	金	○	ごはん	豚肉のしょうが焼き 即席漬け 筑前煮	豚肉 鶏肉 うずら卵	牛乳	にんじん	しょうが にんにく キャベツ 枝豆 ごぼう しいたけ れんこん 大根	米 砂糖 里芋	ごま ごま油	877 36.8 24.9 2.5
★成田中学校2年A組の生徒さんが考えてくれた献立です。 「6つの食品群全部入り、満点ご飯！！ ～おいしさをそえて～」											
16	月	○	ごはん	鶏肉の唐揚げごまだれかけ わかめサラダ 豚汁 小魚アーモンド	鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ かたくちいわし	小松菜 にんじん	しょうが もやし キャベツ ごぼう 大根 長ねぎ	米 でんぶん 砂糖 里芋	油 ごま アーモンド	852 39.0 23.3 2.8
17	火	○	丸パン スライス	ハンバーグデミグラスソース フルーツヨーグルト かぶのクリーム煮	鶏肉 豚肉 大豆	牛乳 ヨーグルト スキムミルク	にんじん かぶの葉	もも バイナップル みかん 玉ねぎ かぶ エリンギ	パン 砂糖 米粉 でんぶん	バター 生クリーム	840 34.5 32.6 2.7
18	水	○	麦ごはん	チーズオムレツ コーンサラダ ポークカレー ジョア	卵 豚肉	牛乳 チーズ ジョア	にんじん	キャベツ きゅうり コーン にんにく しょうが 玉ねぎ りんご	米 麦 小麦粉 砂糖 でんぶん じゃがいも	油	885 29.6 25.2 2.6
冬至献立											
19	木	○	ごはん （ぶりかけ）	鮭のゆずこしょう焼き れんこんのきんぴら かぼちゃのみそ汁	さけ 鶏肉 さつまいも 豚肉 卵 油あげ みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ 小松菜	れんこん 大根 長ねぎ	米 砂糖	ごま油	815 37.1 21.3 3.0
クリスマス献立											
20	金	○	キャロット ピラフ	チキンハーブ焼き ブロッコリーとツナのサラダ ジュリエヌスープ クリスマスケーキ	鶏肉 ツナ ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ	しょうが きゅうり コーン キャベツ 玉ねぎ セロリ	米 砂糖 ケーキ	油	875 37.0 30.7 3.9
★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。 ★お米は成田市産コシヒカリ（一等米）を使用しています。 ★11・12・18日・20日のデザートは学校配送です。									学校給食摂取基準 （基準）		月平均
11月分給食費の口座振替日 （納付日）は1月6日です。									熱量： 830kcal たんぱく質： 31.2g(範囲26.9～41.5g) 脂質： 23.1g(範囲18.4～27.6g) 食塩相当量： 2.5g以下		833 33.1 25.6 2.8

12/8（日）の有機農業の日（オーガニック・デイ）にちなみ、
12/9（月）には、有機栽培にて育てられた、成田産のにんじん・大根を使用します。



成田中学校2年生の家庭科の授業で「給食の献立作成」の学習が行われました。栄養バランス、季節感などをよく考え、工夫された献立が完成していました。

その中からいくつかを献立に取り入れていますので、ぜひご注目ください。（12月に2年A組、2年C組分、1月に2年B組、2年D組分）

※調理作業や栄養価等の関係で調整させていただいております。

1月の給食は
1/8（水）からです。
お楽しみに！