

令和6年 12月予定献立表



成田市学校給食センター下総分所（後期課程）

日	曜日	牛乳	箸 スプ フォ ーク	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		1杯分 (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)
2	月	○	箸	ごはん	さばの香味ソース ジャーマンポテト のっぺい汁	さば みそ ウインナー とり肉 とうふ	牛乳	パセリ にんじん 小松菜	玉ねぎ 大根 長ねぎ しいたけ	米 砂糖 じゃがいも 里芋 片栗粉	ごま油 オリーブオイル	802 35.3 22.2 2.7
3	火	○	スプ	ココア 揚げパン	シーフードサラダ 米粉コーンポタージュ みかん	えび いか ツナ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ コーン みかん	パン 砂糖 米粉	油 バター 生クリーム	829 29.6 30.9 3.1
4	水	○	箸	ごはん	ポークしゅうまい（2こ） チンジャオロースー とうふチゲスープ	ぶた肉 玉ねぎ ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	ピーマン 赤ピーマン にんじん 小松菜	たけのこ にんにく しょうが もやし えのきたけ 白菜 長ねぎ 玉ねぎ	米 砂糖 片栗粉 小麦粉 パン粉	油 ごま ごま油	776 36.8 21.8 3.1
5	木	○	箸	ごはん	ぶりフライ（ソース） みそドレッシングサラダ ちゃんこ汁	ぶり みそ ぶた肉 とり肉 とうふ	牛乳	にんじん	しょうが キャベツ もやし 玉ねぎ しめじ 白菜 長ねぎ	米 パン粉 小麦粉 片栗粉 砂糖	油 ごま油 ごま	863 35.5 29.7 3.2
12/8 成田オーガニック給食の日 ※8日が日曜日のため6日に実施												
6	金	○ ミル メーク	箸	ごはん	手作りれんこん入りつくね ハンバーグ なめたけ和え 大根ととうふのみそ汁	とり肉 ぶた肉 とうふ たまご 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	小松菜	れんこん 玉ねぎ しょうが キャベツ えのきたけ 大根 長ねぎ	米 パン粉 砂糖 片栗粉	油	818 34.6 25.0 2.8
9	月	○	箸	ごはん	とり肉のごまネーズ焼き キムチ納豆和え 具だくさん粕汁 ヨーグルト☆	とり肉 納豆 みそ	牛乳 ヨーグルト	ほうれん草 にんじん 小松菜	にんにく しょうが 白菜 大根 ごぼう しいたけ 長ねぎ	米 砂糖 里芋	マヨネーズ ごま 油	801 34.9 24.0 3.0
10	火	○	箸	ごはん	ししゃもの南部揚げ（2こ） もやしのサラダ 大根のそぼろ煮	ししゃも たまご とり肉	牛乳	ほうれん草 にんじん こねぎ	もやし きゅうり コーン 大根 しょうが	米 小麦粉 パン粉 砂糖 片栗粉	ごま油 ごま油	812 31.6 23.7 2.3
11	水	○	スプ	麦ごはん	ホイコーロー丼の具 春雨スープ 手作り杏仁豆腐	ぶた肉 みそ とり肉	牛乳	にんじん ピーマン 赤ピーマン チンゲンサイ	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ だけのこ しいたけ みかん	米 麦 砂糖 片栗粉 春雨	ごま油 ごま油 生クリーム	864 31.4 24.2 2.4
12	木	○	箸	ソフト麺☆	焼きいも 塩昆布とキャベツの和え物 五目うどんの汁	かつお節 とり肉 油揚げ なたと	牛乳 こんぶ	にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり 玉ねぎ しいたけ 長ねぎ	ソフト麺 さつまいも 砂糖	ごま油 ごま	784 28.3 14.6 2.2
13	金	ジ ョ ア ☆	スプ	麦ごはん	ひじきのマリネ チキンカレー りんご	ハム とり肉	ジョア ひじき チーズ	にんじん	きゅうり 玉ねぎ にんにく りんご レモン	米 麦 砂糖 じゃがいも	油	820 27.4 18.6 3.6
16	月	○	箸	ごはん	手作り干草焼き かぼちゃのバター煮 かぶのみそ汁 黒ごまプリン	とり肉 たまご とうふ 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ほうれん草 かぼちゃ	長ねぎ かぶ	米 砂糖 黒ごまプリン	油 バター	804 25.3 24.9 2.5
17	火	○	スプ	丸パン スライス☆	牛肉コロッケ（ソース） コールスローサラダ チリコンカン	大豆 牛肉 ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん パセリ トマト	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ マッシュルーム にんにく	パン じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖	油	871 33.4 34.9 3.6
18	水	○	スプ	麦ごはん	肉まん ナムル マーボードウフ	とうふ ぶた肉	牛乳	小松菜 にんじん にら	もやし 玉ねぎ しいたけ たけのこ 長ねぎ にんにく しょうが	米 麦 小麦粉 砂糖 片栗粉	ごま油 ごま油	891 38.9 25.1 2.6
19	木	○	箸	ごはん	鮭のゆうあん焼き れんこんきんぴら ほうとう汁	鮭 みそ さつま揚げ とり肉 油揚げ	牛乳	にんじん かぼちゃ 小松菜	ゆず ごぼう れんこん 大根 しいたけ 長ねぎ	米 砂糖 うどん	油 ごま	801 33.4 21.1 3.1
20	金	○	スプ	ケチャップ ライス	フライドチキン ブロッコリーのサラダ ABCスープ ケーキ☆	とり肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ マッシュルーム しょうが にんにく カリフラワー コーン セロリー 白菜	米 片栗粉 小麦粉 マカロニ ケーキ	バター 油	872 36.3 30.2 3.4

・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。
☆印のメニューは学校に直接配送されます。

11月分の給食費振替日は、1月 6日（月）です。
お早目に口座への入金をお願いします。

米・さつまいも・大根・にんじん
れんこん・長ねぎ・豚肉は、
成田産（下総地区・大栄地区）です。



学校給食摂取基準
（中学校）

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

月平均

827
32.8
24.7
2.9

今年はかぜを
ひきま宣言！

かぜ予防のポイント

1 手洗い・うがいをする



2 しっかり栄養をとる



3 十分な睡眠をとる



4 マスクをつける



5 人ごみを避ける



6 適度な運動をする



かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

冬至にゆず湯と
かぼちゃ



冬至は1年のうち、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にゆずを浮かべた風呂（ゆず湯）に入ったり、かぼちゃを食べたりするとかぜをひかないといわれています。



3学期の給食は、
1月8日(水)から
始まります。

