

# 令和6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		1人当り - (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)
2	月	○	ごはん	春巻き 春雨スープ マーボーもやし <small>★かみかみ献立★ よくかんで食べよう</small>	なると ぶた肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	はくさい もやし たけのこ ねぎ 玉ねぎ キャベツ しいたけ	米 小麦粉 でん粉 春雨 砂糖 米粉	油 ごま油	790 25.5 22.7 2.6	
3	火	○	丸パン (よこわり)	ハンバーグトマトソースがけ コーンとかぼちゃのスープ オレンジ	とり肉 ぶた肉	牛乳 ｽｷﾞﾈｲｼﾞ	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	
4	水	○	ごはん	さばの生姜煮 けんちん汁 五目きんぴら カットパイ	さば とり肉 とうふ ぶた肉	牛乳	にんじん いんげん	だいこん ごぼう パイン ねぎ しょうが	米 砂糖 でん粉	ごま油 ごま 油	781 36.0 20.0 2.4	
5	木	○	ごはん	ガイヤー（タイ風焼きとり） フォーのスープ グリーンサラダ（ドレッシング）	とり肉	牛乳	コリアンダー にんじん ブロッコリー	ねぎ はくさい キャベツ もやし	米 砂糖 フォー	ごま ごま油 ドレッシング	768 30.8 23.6 1.8	
↓ 12月8日は有機農業の日 ↓					12月8日は有機農業の日です。成田市でもオーガニック野菜を作っています。							
6	金	○	ごはん	かきあげおろしつゆがけ 玉ねぎとかぶのみそ汁 ちくさ和え	とうふ 油揚げ みそ	牛乳	にんじん かぶ葉 ほうれんそう みつば	だいこん レモン汁 玉ねぎ かぶ キャベツ もやし	米 さつまいも 小麦粉 だん粉 砂糖	油 ごま ごま油	770 22.9 22.4 2.3	
9	月	○	わかめごはん	赤魚のあまみそ焼き のっぺい汁 ブロッコリーのかつおぶし和え レモンカスターダルト	赤魚 みそ とうふ 油揚げ かつお節 とり肉	牛乳 わかめ	にんじん ブロッコリー	だいこん ねぎ しいたけ キャベツ	米 でん粉 砂糖 タルト	ごま油	784 33.2 19.0 3.3	
10	火	○	パンダパン	手作りチキンカツ（ソース） ペンネトマトクリームソース フルーツポンチ	ベーコン とり肉	牛乳 ｽｷﾞﾈｲｼﾞ 粉チーズ	にんじん パセリ トマト	玉ねぎ キャベツ パイン レモン汁 もも	ペンネ 小麦粉 パン粉 ゼリー 砂糖 パン	生クリーム オリーブオイル 油	855 31.8 31.9 1.6	
11	水	○	麦ごはん	トマトオムレツ ポークカレー 寒天サラダ（ドレッシング）	卵 とり肉 ぶた肉	牛乳 ｽｷﾞﾈｲｼﾞ わかめ	にんじん ブロッコリー トマト	玉ねぎ コーン	米 麦 でん粉 じゃがいも	油 ドレッシング	834 26.9 24.1 2.8	
★ 地産地消献立 ★					千葉県産や成田市産の食材を多く使用した献立です。地元でとれるおいしい食材を味わってください。							
12	木	○	伊能歌舞伎米	さんまのねぎソースがけ 大栄みそ汁 和風サラダ	さんま ぶた肉 油揚げ みそ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう	ねぎ 玉ねぎ えのきたけ	米 でん粉 さつまいも 砂糖	油 ごま油	838 32.3 27.5 2.2	
13	金	○	ごはん	ぎょうざ 中華丼の具 もやしのナムル ソファール元気ヨーグルト	とり肉 ぶた肉 なると 大豆粉 いか えび	牛乳 ヨーグルト	にんじん チンゲン菜 こまつな にら	はくさい 玉ねぎ きくらげ もやし キャベツ	米 でん粉 小麦粉 砂糖 もち米粉	ごま油 ドレッシング 油	770 37.1 15.6 2.9	
16	月	○	ごはん (バエリア風 まぜごはん)	バエリア風の具 トマトスープ コールスローサラダ <small>ごはんとまぜて たべてみてください</small>	とり肉 えび い か ツナ ベーコン	牛乳	にんじん いんげん トマト ブロッコリー	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ セロリ コーン	米 砂糖	バター 油 ドレッシング	776 30.0 22.5 2.7	
17	火	○	コッペパン	コーンフレークチキン クリームシチュー ブロッコリーとかいワリーのサラダ (マヨネーズ)	とり肉 ベーコン	牛乳 ｽｷﾞﾈｲｼﾞ	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 コーンフレーク 砂糖 じゃがいも	マヨネーズ 油	804 34.8 34.7 3.1	
18	水	○	ごはん	ほきのから揚げ みぞれ汁 ひじきのいため煮	とり肉 とうふ 高野豆腐 油揚げ 大豆 ほき	牛乳 ひじき	にんじん	だいこん ねぎ	米 でん粉 砂糖	油	787 35.0 20.2 3.4	
19	木	○	ごはん	さけのチャンチャン焼き かぼちゃもち汁 きゅうりのなんばんづけ みかんゼリー	さけ とり肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん かぶ葉	だいこん かぶ ごぼう きゅうり 玉ねぎ ねぎ	米 かぼちゃもち 砂糖 ゼリー	ごま油 ごま	769 29.6 14.4 2.7	
20	金	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（ドレッシング） クリスマスケーキ	とり肉 ウインナー	ジョア わかめ	にんじん 赤ピーマン 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 ドレッシング	847 30.1 24.3 3.0	

★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。

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。

### 今月の地元産は…

- 【さつまいも】高木友哉（桜田）
- 【にんじん】伊藤耕佑（川上）  
伊東泰則（多良貝）、他一名
- 12/4、5、11 金森史明（吉岡産）
- 【かぶ】荻野宏彰（吉岡）
- 【ぶた肉】12/2、12  
飯田裕一（大栄十余三）



### 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)	31.2
脂質：23.1g(範囲18.4~27.6g)	23.4
食塩相当量：2.5g以下	2.7