

令和6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補* -(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	○	れんこん チャーハン	しゅうまい きゅうりともやしのナムル フルーツ杏仁	焼き豚 豚肉	牛乳	にんじん 葉ねぎ	れんこん きゅうり もやし コーン 玉ねぎ 桃缶 みかん缶	米 麦 砂糖 しゅうまいの皮 杏仁豆腐	サラダ油 ごま ごま油	771 23.3 17.5 2.4
3	火	○	ご飯	さばの塩焼き 切干大根の煮付け 豚肉と白菜のみそ汁 わらびもち	さば 鶏肉 さつま揚げ 豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん	切干大根 白菜 長ねぎ	米 砂糖 わらびもち	サラダ油	831 36.9 21.5 2.1
4	水	○	麦ご飯	チキンカレー わかめサラダ アップルパイ	鶏肉	牛乳 チーズ わかめ	にんじん トマト	にんにく しょうが 玉ねぎ きゅうり キャベツ りんご レモン汁	米 麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖 パイ	サラダ油 バター ごま油 ごま	909 26.4 25.8 2.9

★成田オーガニック給食の日献立★ 成田市でつくられた有機野菜をとり入れた献立です。地元の野菜を味わってみましょう。

5	木	○	ご飯	白身魚フライ 納豆和え 沢煮椀 みかん	白身魚（マヒマヒ） 納豆 豚肉	牛乳	ほうれん草 にんじん	ごぼう 大根 えのきたけ 干しいたけ 長ねぎ みかん	米 パン粉	サラダ油 ごま	829 33.1 19.8 2.1
6	金	○	さつま芋パン	鶏肉のハーブ焼き ブロッコリーサラダ ポトフ	鶏肉 ベーコン	牛乳	パセリ ブロッコリー 赤ピーマン にんじん	コーン 玉ねぎ しめじ キャベツ	さつま芋パン パン粉 マカロニ じゃが芋 砂糖	オリーブ油 サラダ油 ごまドレッシング	869 40.7 32.1 2.6
9	月	○	ご飯	ホイコーロー きゅうりの中華ごま和え 春雨スープ 北海道ヨーグルト	豚肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり 干しいたけ	米 砂糖 片栗粉 春雨	サラダ油 ごま油 ごま	824 29.8 22.5 2.8

公津の杜中3年F組の生徒が考えた献立です

10	火	○	麦ご飯	さわら西京焼 のり酢和え 豚汁 りんご	さわら ツナ 豚肉	牛乳 のり	小松菜 にんじん	もやし ごぼう 長ねぎ 大根 りんご	米 麦 砂糖 里芋	ごま サラダ油	817 36.7 20.9 2.9
11	水	○	ソフト麺	手作り茶碗蒸し ごぼうサラダ 肉うどん汁 アーモンド	卵 なたと 鶏肉 豚肉 油揚げ	牛乳	糸みつば にんじん 小松菜	干しいたけ ごぼう きゅうり 長ねぎ	ソフト麺 砂糖	マヨネーズ ごま サラダ油 アーモンド	823 34.9 28.3 2.3
12	木	○	ご飯	あじのおろしソースがけ ひじき五目煮 すまし汁 牛乳プリン	あじ ちくわ 大豆 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん 小松菜	大根 たけのこ えのきたけ 長ねぎ	米 米粉 砂糖 プリン	サラダ油	806 35.1 19.0 2.7
13	金	○	麦ご飯	豚丼の具 即席漬け 根菜のみそ汁 チーズドッグミニ	豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり 大根 しょうが ごぼう れんこん 長ねぎ	米 麦 砂糖 チーズドッグ	サラダ油 ごま	884 33.7 23.8 3.2
16	月	○	ご飯 (味付のり)	焙煎ごま和え おでん 金時豆の煮物	いわしつみれ うずら卵 ちくわ さつま揚げ 金時豆	牛乳 昆布 のり	チンゲン菜 にんじん	もやし キャベツ 大根	米 砂糖	ごま ごまドレッシング	766 24.9 20.0 2.5
17	火	○	麦ご飯	焼きぎょうざ じゃこ昆布サラダ マーボー豆腐 かみかみ大豆	豚肉 鶏肉 豆腐 大豆	牛乳 昆布 ちりめん	小松菜 にんじん にら	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 麦 砂糖 片栗粉 ぎょうざの皮	ごま ごま油 サラダ油	871 33.7 26.2 2.8

公津の杜中3年D組の生徒が考えた献立です

18	水	○	ご飯	鶏のから揚げ ポテトサラダ 卵スープ ひと口みかんゼリー	鶏肉 ハム なたと 卵	牛乳	にんじん にら	にんにく しょうが きゅうり コーン 干しいたけ 玉ねぎ	米 片栗粉 じゃが芋 ゼリー	サラダ油 マヨネーズ	884 38.2 25.9 2.6
19	木	ジョ ア	ご飯	もみの木ハンバーグ 枝豆サラダ コンソメスープ クリスマスケーキ	鶏肉 豚肉 ハム	ジョア	トマト にんじん パセリ	きゅうり コーン 枝豆 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ	米 砂糖 じゃが芋 ケーキ	バタードレッシング	841 27.3 18.3 2.1
20	金	○	麦ご飯 (ふりかけ)	赤魚一夜干し かぼちゃのバター煮 さつま汁 ブチトマト	赤魚 鶏肉	牛乳	かぼちゃ にんじん 小松菜 ブチトマト	大根 ごぼう	米 麦 砂糖 さつま芋	バター	773 32.0 14.7 2.4

★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。										学校給食摂取基準 (中学校)	月平均
★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。										熱量： 830kcal	833
										たんぱく質： 30.0g(範囲26.9～41.5g)	32.4
										脂質： 25.1g(範囲18.4～27.6g)	22.4
										食塩相当量： 2.5g以下	2.6

寒さに負けない生活習慣

冬も元気にすごすためには、抵抗力を高めることが大切です。バランスのよい食事とって、適度な運動をし、十分な休養と睡眠をとります。また、手洗いとうがいをし、病原菌が体の中に入らないようにしましょう。



冬至にゆず湯とかぼちゃ



冬至とは、一年の中で一番昼が短くなる日です。今年は12月21日が冬至です。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、20日にはかぼちゃの煮物が出ます。





お知らせ

11月分の給食費の口座振替日（納付日）は、1月6日です。お早めに口座への入金をお願いします。

1月の給食は8日（水）から始まります。

