

令和6年



12月

予定献立表



成田市立本城小学校共同調理場（中学校）

日	曜 日	牛 乳	献立名		主 な 材 料 と 働 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	○	ひじきごはん	鮭のちゃんちゃん焼き 白玉汁 りんご	油あげ ちくわ さけ みそ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	えだ豆 たまねぎ しめじ キャベツ コーン だいこん ねぎ しいたけ りんご	米 麦 さとう 白玉もち	ごま ごま油 バター	887 34.7 25.0 3.1	
3	火	○	ごはん	とうふハンバーグ和風きのこソース おかかあえ みぞれ汁	油あげ かつお節 とり肉 生揚げ とうふ	牛乳	小松菜 にんじん きぬさや	えのきたけ しめじ ねぎ キャベツ もやし だいこん	米 さとう でん粉 さつまいも	ごま ごま油	849 30.9 25.2 2.2	
4	水	○	ごはん 〔韓国風 味つけのり〕	肉ぎょうざ ほうれん草のナムル みそワタンスープ アセロラミルクゼリー	ぶた肉 とり肉 えび なたと みそ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 チンゲン菜	もやし コーン しいたけ たまねぎ ねぎ	米 さとう わんだん ゼリー	ごま ごま油	841 29.1 20.7 2.6	
5	木	○	チーズ カレーパン風 トースト	ひじきのサラダ ポトフ チョコプリン	ぶた肉 大豆 ツナ ウィンナー	牛乳 チーズ ひじき	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ コーン セロリ	パン パン粉 さとう じゃがいも プリン	油 オリーブ油	840 32.1 30.9 3.5	
成田オーガニック給食の日				12月8日は 「有機農業の日」 有機野菜を多く使用します								
6	金	○	かぶの葉 ごはん		まんだいのピリ辛揚げ ぶた肉とさつまいもの甘辛炒め すいとんのみそ汁	まんだい ぶた肉 なたと みそ	牛乳	かぶの葉 にんじん チンゲン菜 小松菜	ねぎ れんこん しめじ かぶ しいたけ	米 麦 でん粉 すいとん こむぎこ さつまいも さとう	ごま ごま油 油 マヨネーズ	883 36.0 22.5 2.9
9	月	○	ごはん	たらのチリソースかけ きゅうりともやしのナムル 中華風たまごスープ カルシウムヨーグルト	たら 卵 とうふ	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ きゅうり もやし コーン しいたけ きくらげ ねぎ	米 でん粉 こむぎこ さとう	油 ごま ごま油	803 32.3 18.9 3.4	
10	火	○	丸割りパン	ハンバーグトマトソースかけ ツナサラダ コンソメスープ オレンジ	とり肉 ぶた肉 ツナ ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり キャベツ はくさい コーン オレンジ	パン さとう じゃがいも	油 ドレッシング	809 32.4 31.8 3.9	
11	水	○	ごはん	肉そぼろ丼の具 キャベツの塩昆布あえ すまし汁 一口りんごゼリー	卵 とり肉 みそ ぶた肉 大豆 かつお節 とうふ かまぼこ	牛乳 わかめ こんぶ	にんじん	ごぼう えだ豆 キャベツ きゅうり ねぎ しいたけ	米 さとう ゼリー	油 ごま油 ごま	806 34.2 20.6 2.5	
12	木	○	ごはん	さばのみそ煮 磯辺あえ 肉じゃが ミニトマト	さば みそ ぶた肉	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん さやいんげん ミニトマト	もやし たまねぎ	米 じゃがいも さとう	ごま油	841 33.1 21.5 2.3	
13	金	○	発芽米 ごはん	こんにゃくサラダ チキンカレー みかん	とり肉	牛乳 わかめ スキムミルク チーズ	にんじん	きゅうり コーン キャベツ たまねぎ グリーンピース みかん	米 じゃがいも	油 ドレッシング	820 24.8 17.1 2.5	
16	月	○	切りこぶ ごはん	手作りさつま揚げ きゅうりの南蛮漬け 星のふのすまし汁 カル鉄ヨーグルト	とり肉 油あげ たら みそ 卵 なたと	こんぶ 牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜	しいたけ ねぎ えだ豆 きゅうり えのきたけ	米 むぎ さとう でん粉 ふ	油 ごま油	788 34.8 17.9 3.2	
17	火	○	菜めし	いかの香味揚げ ツナとわかめのごまあえ じゃがいものみそ汁 アーモンド小魚	いか ツナ とうふ 油あげ みそ	牛乳 わかめ 小魚	にんじん ほうれん草	ねぎ もやし キャベツ たまねぎ	米 むぎ でん粉 こむぎこ さとう じゃがいも	ごま 油 アーモンド	816 33.6 18.6 3.3	
18	水	○	中華麺	カレー肉まん風蒸しパン フルーツのヨーグルトあえ みそラーメンスープ	ぶた肉 大豆 チャーシュー なたと みそ	牛乳 ヨーグルト クリームチー ズ	にんじん	たまねぎ ねぎ しいたけ もやし みかん もも パイナップル バナナ コーン	ちゅうかめん こむぎこ さとう でん粉	ごま油 油	857 34.0 20.1 4.2	
クリスマス献立 🐱												
19	木	ジョ ア	サフランライス	とり肉のトマトソース焼き ABCスープ クリスマスケーキ	とり肉 ベーコン	ジョア チーズ	ピーマン にんじん トマト	たまねぎ キャベツ コーン	米 さとう マカロニ じゃがいも ケーキ	油	793 32.9 1.2 3.4	

寒さに負けない食事

体の抵抗力を高めよう! (ビタミンA・C)



冬に美味しい食べ物には、寒さに負けない丈夫な体づくりに役立つものがたくさんあります。



体を温めよう! (脂質)



体を強くしよう! (たんぱく質)

結食レシピ

とり肉のトマトソース焼き

材料<4人分>

とりもも肉切り身(4等分) 200g
塩・こしょう 適量
おろしにんにく 小さじ1/2
玉ねぎ(スライス) 1/4
ピーマン(せん切り) 1個

トマト水煮 60g
ケチャップ 大さじ1
赤ワイン 小さじ1と2/3
さとう 小さじ1/3
サラダ油 適量
水 40ml
ピザ用チーズ 20g
アルミ皿 4個

(作り方)

- ①とり肉に塩こしょうで下味をしておく。
 - ②フライパンに油を熱し、にんにくを炒める。
 - ③玉ねぎを入れて炒める。
 - ④Aの調味料を入れて煮込む。
 - ⑤ピーマンを入れる。
 - ⑥アルミ皿に①を入れ、⑤のソースをかける。
 - ⑦チーズをのせ、オーブンで250℃15～20分程度焼く。
- ※ご家庭のオーブンで調整してください。

学校給食摂取基準（基準）

熱量： 830kcal
たんぱく質： 34.3g(範囲21.1～32.5g)
脂質： 23.1g(範囲14.4～21.7g)
食塩相当量： 2.5g以下

月平均

831
32.5
22.0
3.1

- ★食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。
- ★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必ず詳細献立表をご確認ください。



成田市では、地元産野菜を始め、成田市内で有機栽培された野菜も多く給食に使用しています。★印が有機野菜

今月の地元産

- ★【チンゲン菜・さつま芋】堀越一仁（大清水）
- ★【小松菜・ほうれん草・かぶ】堀越一仁（大清水）・木内忍（本城）
- ★【だいこん】渡辺義行（大清水）
- 【さつま芋・れんこん】成田市農業協同組合
- 【米（ちばエコ農産物認定）】山口和久（馬場）

※有機栽培…化学的に合成された肥料・農薬や、遺伝子組換え技術を使用せず、環境への負荷をできる限り低減した栽培方法のこと



●お知らせ●

11月分給食費の口座振替日（納付日）は1月6日です。お早めに口座へのご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）

