



# 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		たんぱく質(g)	I値(kcal)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
					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)
1	月	○	ごはん	鮭の塩焼き くきわかめの炒め物 むらくも汁 ヨーグルト	鮭 豚肉 油あげ 鶏肉 卵 豆腐	牛乳 くきわかめ ヨーグルト	にんじん 小松菜	たけのこ 長ねぎ 椎茸	米 砂糖 マロニー 澱粉	油 ごま	846	41.4
2	火	○	コッペパン (キャラメルクリーム)	いかカレーフライ コールスローサラダ さつまいもの米粉シチュー	いか 豚肉 鶏肉	牛乳 スキムミルク	にんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ しめじ	パン 小麦粉 さつまいも 米粉 パン粉 キャラメルクリーム	油	832	32.4
3	水	○	麦ごはん	れんこんぎょうざ ナムル マーボー豆腐	豆腐 大豆 豚肉 みそ	牛乳	小松菜 にんじん にら	もやし にんにく 生姜 椎茸 たけのこ 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ れんこん	米 麦 砂糖 澱粉 小麦粉	ごま ごま油 油	28.6	21.0
4	木	○	ごはん	鶏ささみの甘辛だれ 炒り卵の花 白玉汁	鶏肉 おから 卵 豚肉 なると	牛乳	にんじん 小松菜	長ねぎ 椎茸 生姜 大根 えのきだけ	米 澱粉 砂糖 白玉もち	油	823	35.3
5	金	○	ごはん	さばのみそ煮 おひたし 里芋のそぼろ煮	さば みそ かつお節 とり肉 大豆 生揚げ	牛乳	こまつな ほうれん草 にんじん さやいんげん	もやし 玉ねぎ たけのこ	米 里芋 砂糖	油	31.2	24.8
8	月	○	ごはん	鶏肉の香り焼き ツナとにんじんの炒め煮 大根とえのきのみそ汁 レモンカスターダルト	鶏肉 ツナ 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく 長ねぎ キャベツ 大根 えのきだけ	米 砂糖 タルト	ごま ごま油	829	36.5
9	火	○	ごはん	しゅうまい（2個） 八宝菜 フルーツ杏仁豆腐	豚肉 えび いか うすら卵	牛乳	にんじん	みかん もも パイナップル にんにく 生姜 たけのこ 玉ねぎ 白菜 椎茸	米 澱粉 杏仁豆腐 小麦粉 パン粉	油 ごま油	820	33.7
10	水	○	麦ごはん	チーズオムレツ 寒天サラダ ハヤシソース	卵 豚肉	牛乳 寒天 わかめ チーズ	にんじん ブロッコリー トマト	きゅうり コーン にんにく 玉ねぎ しめじ	米 麦 じゃがいも 砂糖 小麦粉	油	27.1	22.9
11	木	○	ごはん	豚肉のりんごソースがけ ほうれん草ののり和え けんちん汁 麦芽ゼリー	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん 小松菜	りんご えのきだけ ごぼう 大根 長ねぎ	米 砂糖 里芋 ゼリー	油	808	34.0
12	金	○	中華めん	白身魚のねぎソースがけ れんこんサラダ みそラーメンスープ スイートおさつ	ほき 豚肉 みそ	牛乳	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	にんにく 生姜 長ねぎ れんこん きゅうり もやし コーン	中華めん 砂糖 澱粉 さつまいも	油 ごま ごま油 マヨネーズ バター	840	34.6
15	月	○ (37)	ごはん	にらまんじゅう 中華くらげ和え 大根のオイスターソース煮	くらげ 豚肉 生揚げ たら うすら卵 みそ	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ にら	きゅうり もやし 大根 きくらげ にんにく 生姜 キャベツ	米 砂糖 ミルク 小麦粉	ごま油 油	822	26.7
16	火	○	ピタパン	チキンナゲット（2個） ビーンズサラダ ペンネミートソース スライスチーズ	大豆 豚肉 鶏肉 おから	牛乳 チーズ	にんじん トマト	枝豆 キャベツ きゅうり にんにく 玉ねぎ セロリ	パン マカロニ パン粉 小麦粉	油	873	38.2
17	水	○	麦ごはん	ブロッコリーサラダ ポークカレー みかん	豚肉	牛乳	ブロッコリー にんじん	キャベツ きゅうり コーン にんにく 生姜 玉ねぎ りんご みかん	米 麦 じゃがいも	油	811	25.4
18	木	○	ごはん	ハンバーグ和風ソース きんぴらごぼう 豚汁	鶏肉 さつま揚げ 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん	玉ねぎ ごぼう 大根 長ねぎ	米 砂糖 里芋	ごま ごま油 油	826	32.6
19	金	○	ごはん	むらさきいもち 海そうサラダ すき焼き風煮	牛肉 卵 豆腐	牛乳 昆布 わかめ	小松菜 にんじん	きゅうり コーン 長ねぎ えのきだけ 椎茸 白菜	米 小麦粉 さつまいも 砂糖 麩	ごま 油	801	25.2
22	月	○	キャロット ピラフ	鶏肉のハニーマスタード焼き カラフルサラダ パンプキンポタージュ チョコレートケーキ	鶏肉 ツナ ベーコン	牛乳 スキムミルク	かぼちゃ パセリ ピーマン にんじん	生姜 にんにく きゅうり キャベツ 玉ねぎ コーン	米 はちみつ 米粉 ケーキ	油	900	39.3
★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 ★1・8・11・12・22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5日です。										熱量：830kcal	831	
										たんぱく質：31.2g(範囲26.9～41.5g)	32.6	
										脂質：23.1g(範囲18.4～27.6g)	23.9	
										食塩相当量：2.5g以下	2.9	

## 年末年始は、行事食に触れる機会に！

日本には、古くから受け継がれてきた伝統行事や行事食があります。年末年始は「ふるさとの味」や「我が家の味」など伝統的な食文化を伝える機会にしてみてください。

冬至（12月22日）

1年で最も昼が短く、夜が長くなる日です。ゆず湯に入り、かぼちゃを食べて寒い冬を健康に過ごします。かぼちゃと小豆のいとこ煮

大みそか（12月31日）

1年の締めくくりとなる日。今年の苦労を断ち切り、新年への願いを込めて年越しそばを食べます。

正月（1月1日～）

1年の始まりとなる日。おせち料理やお雑煮を食べて、新年のお祝いします。

おせち料理

関東風雑煮

人日の節句（1月7日）

春の七草を入れた七草がゆを食べて、胃腸を整えます。

七草がゆ

春の七草

- セリ・ナズナ
- ゴギョウ・ハコベラ
- ホトケナギ
- スズナ・スズシロ

3学期の給食は1月8日（木）からはじまります。