



令和7年度

## 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			
					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・海そつ	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いち類 砂糖	油脂		
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 24.8 2.9	
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 28.4 2.8	
3	水	○	麦ごはん	れんこんぎょうざ ナムル マーぼー豆腐	成田市産 れんこん使用 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	808 28.6 21.0 2.8	
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 澄粉 砂糖 白玉もち	油	823 35.3 17.7 2.9	
5	金	○	ごはん	さばのみぞ煮 おひたし 里芋のそぼろ煮	さば みぞ 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	822 31.2 24.8 2.2	
成田オーガニック給食の日			ごはん	鶏肉の香り焼き ツナとにんじんの炒め煮 大根とえのきのみぞ汁 レモンカスタードタルト	鶏肉 ツナ 豆腐 みぞ 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	ににく 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 22.4 2.7	
8	月	○		しゅうまい (2個) ハ宝菜 フルーツ杏仁豆腐	豚肉 えび いか うずら卵	牛乳	にんじん	みかん もも バインアップル ににく 生姜 たけのこ 玉ねぎ 白菜 椎茸	米 澄粉 杏仁豆腐 小麦粉 パン粉	油 ごま油	820 33.7 20.3 2.2	
9	火	○	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 ににく 玉ねぎ しめじ	米 麦 じゃがいも 砂糖 小麦粉	油	827 27.1 22.9 3.2	
10	水	○	麦ごはん	豚肉のりんごソースかけ ほうれん草のりんご けんちん汁 麦芽ゼリー	豚肉 鶏肉	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん 小松菜	りんご えのきだけ こぼう 大根 長ねぎ	米 砂糖 里芋 ゼリー	油	808 34.0 20.6 2.6	
11	木	○	ごはん	白身魚のねぎソースかけ 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 チングンサイ	ににく 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 澄粉 さつまいも マヨネーズ バター	ごま ごま油 マヨネーズ	840 34.6 30.0 3.5	
15	月	○(ココア)	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	ぐらげ 豚肉 生揚げたら うずら卵 みそ	牛乳 わかめ	にんじん チングンサイ にら	きゅうり もやし 大根 きくらげ ににく 生姜 キャベツ	米 砂糖 ミルームーク 小麦粉	ごま油 油	822 26.7 24.3 2.6	
16	火	○	ピタパン	チキンナゲット (2個) ビーンズサラダ パンネミートソース スライスチーズ	大豆 鶏肉 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 ににく 玉ねぎ セロリ	パン マカロニ パン粉 小麦粉	油	873 38.2 32.3 3.9	
17	水	○	麦ごはん	プロッコリーサラダ ポークカレー みかん	豚肉	牛乳	プロッコリー にんじん	キャベツ きゅうり コーン ににく 生姜 玉ねぎ りんご みかん	米 麦 じゃがいも	油	811 25.4 19.2 2.2	
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 23.3 3.0	
19	金	○	ごはん	むらさきいももち 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 麵	ごま 油	801 25.2 24.8 2.3	
22	月	○	キャロット ピラフ	鶏肉のハニーマスター焼き カラフルサラダ パンプキンボタージュ 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 25.2 4.1	

★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達です。

11月分給食費の口座振替日

(納付日)は1月5日です。

学校給食摂取基準

(基準)

月平均

熱量：830kcal

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「我が家のかみ」など伝統的な食文化を伝える機会にしてみてはいかがでしょうか。

## 冬至（12月22日）



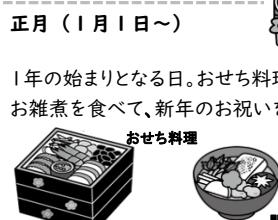
1年で最も昼が短く、夜が長くなる日です。ゆず湯に入り、かぼちゃを食べて、寒い冬を健康に過ごします。かぼちゃと小豆のいとこ煮

## 大みそか（12月31日）



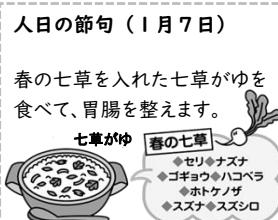
1年の締めくくりとなる日。今年の苦労を断ち切り、新年への願いを込めて年越しそばを食べます。

## 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、新年のお祝いをします。

## 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。

3学期の給食は1月8日(木)からになります。

