

令和7年



12 月

よていこんだてひょう

成田市学校給食センター下総分所（前期課程）

日	曜日	牛乳	はし スプ フォ ー ン ク	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき					栄養価	
				しゅしょく	ふくしょく	体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと		エネルギーのもと		I値 ¹ - (kcal)
						たんぱく質 ^{しつ}	むきしつ 無機質	ビタミン		たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
1	月	○	はし	ごはん	ほっけのいちやぼし ビーフンソテー のっぺいじる ヨーグルト☆	ほっけ ふたにく とりにく とうふ	牛乳 ヨーグルト	にんじん なら こまつな	たまねぎ キャベツ きくらげ だいこん ながねぎ ししいたけ	こめ ビーフン さといも かたくりこ	あぶら ごまあぶら	647 28.7 17.3 2.1
2	火	○	スプ	あげパン	シーフードサラダ しろはなまめのさつまいも シチュー	えび いか ツナ とりにく しろはなまめ しろいんげんまめ	牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ	パン さとう さつまいも こめこ	あぶら なまクリーム バター	667 26.7 23.5 2.4
3	水	○	はし	ごはん	てばもとのあっさり （1こ職員2こ） なっとうあえ どさんこじる	とりにく なっとう かつおぶし ぶたにく みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ コーン	こめ さとう じゃがいも	バター	627 25.8 20.1 2.6
4	木	○	はし	わかめごはん	さつまいもチップス チンジャオロースー とうふチゲスープ	ぶたにく とうふ みそ	牛乳 わかめ	ピーマン あかピーマン にんじん チンゲンサイ	たけのこ にんにく しょうが もやし えのきだけ はくさい	こめ さつまいも さとう かたくりこ	ごま あぶら ごまあぶら	639 25.0 19.4 2.9
5	金	○	はし	ごはん	とりにくのハニーマスタードやき ポテトサラダ はくさいとベーコンのスープ	とりにく ハム ベーコン	牛乳	にんじん	きゅうり コーン たまねぎ セロリ はくさい	こめ はちみつ じゃがいも	マヨネーズ	605 25.6 19.0 2.3
成田オーガニックきゅうしょくの日 ねもとさんのゆうきまい・ゆうきやさい（ひらのさんのれんこん・たかやなぎさんのだいこんとにんじん）												
8	月	○	はし	ごはん	れんこんいりつくねハンバーグ こまつなのいそかあえ だいこんのみそしる	とりにく たまご ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	牛乳 のり	こまつな にんじん	れんこん たまねぎ しょうが もやし だいこん はくさい	こめ パンこ さとう かたくりこ		647 27.4 20.1 2.1
9	火	○	スプ	まるパン スライス☆	やさしいコロック（ソース） チリコンカン フルーツヨーグルト	だいす ぎゅうにく ぶたにく	牛乳 ヨーグルト クリームチーズ	にんじん パセリ トマト いんげん	たまねぎ マツタケ にんにく バイ みかん もも パナナ りんご	パン じゃがいも パンこ さとう こむぎこ	あぶら	721 27.2 26.7 2.6
10	水	○	スプ	むぎごはん	やさしいぎょうざ（1こ職員2こ） ナムル マーボー豆腐	ぶたにく とりにく とうふ	牛乳	こまつな にんじん なら	もやし たまねぎ しいたけ たけのこ ながねぎ にんにく キャベツ しょうが	こめ むぎ さとう かたくりこ	ごまあぶら ごま あぶら	650 28.9 21.2 1.9
11	木	○	スプ	むぎごはん	ぶたどんのぐ かぶのみそしる やきいも	ぶたにく あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん かぶの葉	ごぼう たまねぎ しょうが かぶ ながねぎ	こめ むぎ さとう さつまいも	あぶら	705 23.4 17.3 2.3
12	金	○	はし	ごはん	ししゃもフライ（1こ職員2こ） ちくさあえ だいこんのそぼろに	ししゃも あぶらあげ とりにく	牛乳	にんじん ほうれんそう こねぎ	キャベツ もやし だいこん しょうが	こめ さとう かたくりこ こむぎこ パンこ	あぶら ごまあぶら ごま	612 22.5 21.5 1.8
15	月	○	はし	ごはん	さばのおろしだれかけ くきわかめのいためもの むらくもじる	さば ふたにく あぶらあげ とりにく なた たまご	牛乳 くきわかめ	にんじん こまつな	だいこん たけのこ えのきだけ ながねぎ	こめ さとう かたくりこ	ごま あぶら	613 30.4 19.9 2.3
16	火	○	スプ	むぎごはん	ツナコーンサラダ ボークカレー みかん	ツナ ふたにく	ジョア	にんじん	コーン きゅうり キャベツ たまねぎ にんにく りんご みかん	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら	631 21.5 12.4 1.8
17	水	○	はし	むぎごはん	あつやきたまご すきやき しらたまあずき	たまご ふたにく とうふ とりにく あずき	牛乳	にんじん	ながねぎ はくさい	こめ むぎ おふ さとう しらたま	あぶら	747 27.7 20.9 1.8
18	木	○	はし	ちゅうかめん ☆	肉まん しょうゆラーメンの汁 てづくりとうふココアケーキ	ぶたにく やきぶた なた こうやとうふ たまご	牛乳	にんじん こまつな なら	たけのこ ししいたけ もやし コーン ながねぎ たまねぎ	ちゅうかめん こむぎこ さとう	バター	764 30.8 21.9 2.8
19	金	○	はし	ごはん	さけのゆうあんやき れんこんきんぴら ほうとうじる	さけ みそ さつまあげ とりにく あぶらあげ	牛乳	にんじん かぼちゃ こまつな	ゆず ごぼう れんこん だいこん ししいたけ ながねぎ	こめ ほうとう さとう	あぶら ごま	643 27.6 18.3 2.3
22	月	○	スプ	チキンライス	フライドチキン ブロッコリー+カリフラワーのサラダ ABCスープ いちごプリン	とりにく ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ マツタケ しょうが にんにく カリフラワー コーン セロリ キャベツ	こめ かたくりこ こむぎこ マカロニ いちごプリン	バター あぶら	697 29.3 24.1 2.8

・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。
☆印のメニューは学校に直接配送されます。

11月分の給食費振替日は、1月5日です。
お早目に口座への入金をお願いします。

学校給食摂取基準（基準）

熱量： 650kcal
たんぱく質： 24.4g(範囲21.1～32.5g)
脂質： 18.1g(範囲14.4～21.7g)
食塩相当量： 2.0g以下

月平均
663
26.8
20.2
2.3

今年のかぜを
ひきま宣言！

かぜ予防のポイント

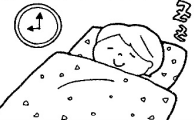
1 手洗い・うがいをする



2 しっかり栄養をとる



3 十分な睡眠をとる



4 マスクをつける



5 人ごみを避ける

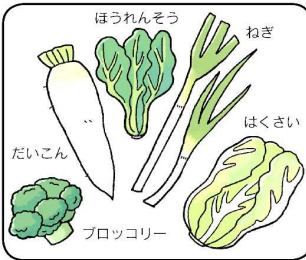


6 適度な運動をする



かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

冬にうれしい
野菜を食べよう



3学期の給食は、
1月8日(木)から
始まります。

米・さつまいも・大根・にんじん
れんこん・キャベツ・かぼちゃは、
成田産（下総地区・大栄地区）です。