



| 日   | 曜日 | 牛乳      | 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初値 - (kcal)                  |
|   |    |         |  |  | たんぱく質                          | むきしつ<br>無機質                      | ビタミン                              |  | たんずいかぶつ<br>炭水化物                         | しつ<br>脂質  | たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>食塩相当量(g) |
| 1   | 月  | ○       | ひじきごはん   | さけのちゃんちゃんやき<br>しらたまじる<br>りんご                       | さけ みそ 油あげ                      | 牛乳<br>ひじき<br>ちりめんじゃこ             | にんじん<br>小松菜                       | 玉ねぎ しめじ<br>キャベツ コーン<br>だいこん ねぎ<br>しいたけ りんご       | 米 さとう<br>白玉もち                           | バター   | 660<br>23.4<br>17.9<br>2.2    |
| 2   | 火  | ○       | ごはん  | とうふハンバーグ<br>わふうきのソース<br>おかかあえ<br>さつまいものみそしる        | とうふ とり肉<br>油あげ かつお節<br>みそ      | 牛乳                               | 小松菜<br>にんじん<br>きぬさや               | まいたけ しめじ<br>ねぎ キャベツ もやし<br>玉ねぎ えのきたけ             | 米 さとう<br>でん粉<br>さつまいも                   | ごま<br>ごま油   | 637<br>21.6<br>16.7<br>1.8    |
| 3   | 水  | ○       | まっちゃん<br>あげパン  | ブロッコリーとツナのサラダ<br>キャロットポタージュ<br>みかん                 | うぐいすきな粉<br>きな粉 ツナ<br>ベーコン      | 牛乳<br>スキムミルク                     | ブロッコリー<br>赤パプリカ<br>にんじん           | 玉ねぎ<br>マッシュルーム<br>グリーンピース みかん                    | パン さとう<br>米粉                            | 油   | 681<br>24.3<br>25.8<br>1.9    |
| 4   | 木  | ○       | きりこぶ<br>ごはん  | このはてんぶら（てんつゆ）<br>マヨおひたし<br>すましじる                   | とり肉 油あげ<br>かまぼこ ハム<br>かつお節 とうふ | 牛乳<br>こんぶ<br>わかめ                 | にんじん<br>パセリ<br>ほうれん草              | しいたけ もやし<br>えのきたけ ねぎ                             | 米 麦 さとう<br>小麦粉                          | 油<br>ごま<br>マヨネーズ  | 661<br>27.3<br>19.4<br>2.8    |
| 5   | 金  | ○       | ごはん  | ショーロンボー<br>ほうれんそうのナムル<br>ジャージャンとうふ                 | ぶた肉 生揚げ<br>みそ                  | 牛乳                               | にんじん<br>ほうれん草<br>きぬさや             | もやし コーン 玉ねぎ<br>しいたけ たけのこ                         | 米 さとう<br>でん粉                            | ごま<br>ごま油<br>油  | 655<br>25.7<br>18.3<br>2.0    |
| 8   | 月  | ○       | チーズ<br>カレーパン<br>ふう<br>トースト                               | ひじきのサラダ<br>ポトフ<br>チョコプリン                           | ぶた肉 大豆 ツナ<br>ウィンナー             | 牛乳<br>チーズ<br>ひじき                 | にんじん<br>パセリ                       | 玉ねぎ キャベツ<br>コーン セロリ                              | パン プリン<br>パン粉<br>さとう<br>じゃがいも           | 油<br>オリーブ油  | 694<br>27.3<br>27.2<br>2.4    |
| 成田オーガニック給食の日  |    |         | こまつないりそぼろどんのぐ<br>きゅうりのふうみづけ<br>かぶのみぞれじる<br>てづくりさつまチーズケーキ |  | とり肉 大豆<br>生揚げ 卵                | 牛乳<br>ヨーグルト<br>チーズ               | にんじん<br>小松菜                       | 切干しだいこん<br>きゅうり かぶ<br>だいこん しめじ                   | 米 さとう<br>でん粉<br>さつまいも<br>小麦粉            | ごま油<br>ごま   | 690<br>26.6<br>20.5<br>1.8    |
| 9   | 火  | ○       |  |  | ごはん                            | たら ぶた肉<br>なると みそ                 | 牛乳<br>ヨーグルト                       | にんじん<br>チンゲン菜                                    | 玉ねぎ きゅうり<br>もやし コーン<br>しいたけ ねぎ          | 米 でん粉<br>小麦粉 さとう<br>ワニタン  | 油<br>ごま<br>ごま油                |
| 10  | 水  | ○       | ごはん  | たらのチリソースかけ<br>きゅうりともやしのナムル<br>みそワニタンスープ<br>コアヨーグルト | たら ぶた肉<br>なると みそ               | 牛乳<br>ヨーグルト                      | にんじん<br>チンゲン菜                     | 玉ねぎ きゅうり<br>もやし コーン<br>しいたけ ねぎ                   | 米 でん粉<br>小麦粉 さとう<br>ワニタン                | 油<br>ごま<br>ごま油  | 663<br>26.6<br>16.2<br>2.0    |
| 11  | 木  | ○       | にんじん<br>ピラフ  | とりにくのレモンペッパーやき<br>かんでんサラダ（ドレッシング）<br>こめこのコーンスープ    | ツナ とり肉<br>ベーコン                 | 牛乳<br>わかめ<br>スキムミルク              | にんじん<br>さやいんげん<br>ブロッコリー<br>パセリ   | マッシュルーム<br>きゅうり 玉ねぎ<br>コーン                       | 米 麦<br>米粉                               | バター<br>油<br>ドレッシング  | 694<br>30.9<br>26.1<br>2.8    |
| 12  | 金  | ○       | ごはん  | きょうざどんのぐ<br>かきたまじる<br>てづくりさつまごまだんご                 | とり肉 ぶた肉<br>大豆 卵 とうふ<br>なると     | 牛乳<br>わかめ                        | にら<br>小松菜                         | キャベツ たけのこ<br>玉ねぎ しいたけ<br>えのきたけ                   | 米 でん粉<br>さつまいも<br>白玉粉 さとう<br>上新粉        | ごま油<br>ごま<br>油  | 724<br>25.5<br>24.0<br>1.7    |
| 15  | 月  | ○       | ごはん  | ブルコギ<br>チョレギサラダ<br>トックとたまごのスープ                     | 牛肉<br>とり肉 卵                    | 牛乳<br>わかめ<br>のり                  | にんじん<br>にら                        | 玉ねぎ しめじ ねぎ<br>キャベツ きゅうり<br>はくさい きくらげ             | 米 さとう<br>トック                            | ごま<br>ごま油   | 651<br>23.6<br>19.6<br>2.2    |
| 16  | 火  | ○       | なめし  | まんだいのピリからあげ<br>ツナとわかめのごまあえ<br>じゃがいものみそしる           | まんだい ツナ<br>とうふ 油あげ<br>みそ       | 牛乳<br>わかめ                        | にんじん<br>ほうれん草                     | もやし えのきたけ<br>玉ねぎ                                 | 米 麦 でん粉<br>さとう<br>じゃがいも                 | 油<br>ごま   | 638<br>27.2<br>18.3<br>2.5    |
| 17  | 水  | ○       | ちゅうかめん   | ちゅうかあえ<br>とんこつラーメンスープ<br>てづくりさつまプリンタルト             | かまぼこ ぶた肉<br>なると 卵              | 牛乳<br>スキムミルク                     | にんじん                              | もやし きゅうり ねぎ<br>玉ねぎ コーン<br>きくらげ                   | 中華めん<br>マロニー<br>さとう<br>さつまいも<br>小麦粉 タルト | ごま<br>ごま油<br>油  | 679<br>25.7<br>20.6<br>2.3    |
| 18  | 木  | ○       | ごはん  | ししゃものいちやほし<br>ぶたにくとやきとうふのもの<br>かぼちゃもちじる            | ししゃも とうふ<br>ぶた肉 とり肉            | 牛乳                               | にんじん<br>小松菜                       | 玉ねぎ えのきたけ<br>だいこん ねぎ ごぼう<br>しいたけ                 | 米 さとう<br>かぼちゃもち                         |  | 641<br>26.3<br>16.8<br>2.0    |
| 19  | 金  | ○       | はつがまい<br>ごはん   | こんにゃくサラダ<br>ポークカレー<br>フルーツのヨーグルトあえ                 | ぶた肉                            | 牛乳 わかめ<br>スキムミルク<br>チーズ<br>ヨーグルト | にんじん                              | きゅうり コーン<br>キャベツ 玉ねぎ<br>グリーンピース もも<br>パイナップル パナナ | 米 げん米<br>じゃがいも<br>小麦粉 ゼリー               | ドレッシング<br>油   | 718<br>24.1<br>18.8<br>2.2    |
| クリスマス献立  |    |         | とりにくのトマトソースやき<br>ABCスープ<br>クリスマス<br>ケーキ                  |  | えび ウィンナー<br>とり肉 ベーコン           | ジョア<br>チーズ                       | にんじん<br>ピーマン<br>さやいんげん<br>トマト パセリ | 玉ねぎ はくさい<br>コーン                                  | 米 さとう<br>マカロニ<br>じゃがいも<br>ケーキ           | バター<br>油  | 626<br>27.4<br>16.6<br>2.3    |
| 22  | 月  | ジョ<br>ア | えびピラフ  | HAPPY♡にんじん<br>各クラスに1つハートの形をした<br>にんじんが入っています       |                                | ジョア<br>チーズ                       | にんじん<br>ピーマン<br>さやいんげん<br>トマト パセリ | 玉ねぎ はくさい<br>コーン                                  | 米 さとう<br>マカロニ<br>じゃがいも<br>ケーキ           | バター<br>油  | 626<br>27.4<br>16.6<br>2.3    |

**かぜをひかないようにね!**

エース ていりうが  
ビタミンACEで抵抗力をつけよう!

からだ  
体をあたためよう!

A C E

きそくだ せいかつ いちばん  
規則正しい生活が一番!

はくじ まえ てあら わす  
食事の前の手洗いを忘れずに!

**給食レシビ**

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  
ケチャップ  
赤ワイン  
さとう  
サラダ油  
水  
ピザ用チーズ  
アルミ皿

60g  
大さじ1  
小さじ1と2/3  
小さじ1/3  
適量  
40ml  
20g  
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： 650kcal  
たんぱく質： 26.8g(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  
670  
25.9  
20.1  
2.2

★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・かぶ】堀越一仁（大清水）
- ★【小松菜・ほうれん草】堀越一仁（大清水）・木内忍（本城）
- ★【にんじん】堀越一仁（大清水）・龍崎一彦（西三里塚）
- 【だいこん】渡辺義行（大清水）
- 【さつま芋】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5日です。  
お早めに口座へのご入金をお願いします。