

令和7年



12月

## よていこんだてひょう



成田市立本城小学校共同調理場（小学校）

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			
				しつ たんぱく質	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		
1月 1日	○	ひじきごはん	さけのちゃんちゃんやき しらたまじる りんご	さけ みそ 油あげ	牛乳 ひじき ちりめんじゃこ	にんじん 小松菜	玉ねぎ シメジ キャベツ コーン たいこん ねぎ しいたけ りんご	米 さとう 白玉もち	バター	660 23.4 17.9 2.2	
2月 2日	○	ごはん	とうふハンバーグ わふうきのこソース おかかあえ さつまいものみそしる	とうふ とり肉 油あげ かつお節 みそ	牛乳	小松菜 にんじん きぬさや	まいだけ しめじ ねぎ キャベツ もやし 玉ねぎ えのきだけ	米 さとう でん粉 さつまいも	ごま ごま油	637 21.6 16.7 1.8	
3月 3日	○	まっちゃん あげパン	ブロックコリーとツナのサラダ キャロットポタージュ みかん	うぐいすきな粉 きな粉 ツナ ベーコン	牛乳 スキムミルク	ブロックコリー 赤パプリカ にんじん	玉ねぎ マッシュルーム グリンピース みかん	パン さとう 米粉	油	681 24.3 25.8 1.9	
4月 4日	○	きりこぶ ごはん	このはてんぶら（てんつけ） マヨおひたし すましる	とり肉 油あげ かまぼこ ハム かつお節 とうふ	牛乳 こんぶ わかめ	にんじん バセリ ほうれん草	しいたけ もやし えのきだけ ねぎ	米 麦 さとう 小麦粉	油 ごま マヨネーズ	661 27.3 19.4 2.8	
5月 5日	○	ごはん	ショーロンボー ほうれんそうのナムル ジャージャンどうぶ	ぶた肉 生揚げ みそ	牛乳	にんじん ほうれん草 きぬさや	もやし コーン 玉ねぎ しいたけ たけのこ	米 さとう でん粉	ごま ごま油 油	655 25.7 18.3 2.0	
8月 8日	○	チーズ カレーパン ふう トースト	ひじきのサラダ ボトル チョコプリン	12月8日は 「有機農業の日」 有機野菜を多く使用します	ぶた肉 大豆 ツナ ワインナー	牛乳 チーズ ひじき	にんじん バセリ	玉ねぎ キャベツ コーン セロリ	パン ブリンク パン粉 さとう じゃがいも	694 27.3 27.2 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 きゅうりのふうみづけ かぶのみぞれじる てづくりさつまチーズケーキ	とり肉 大豆 生揚げ 卵	牛乳 ヨーグルト チーズ	にんじん 小松菜	切干したいこん きゅうり かぶ たいこん しめじ	米 さとう でん粉 さつまいも 小麦粉	ごま油 ごま	690 26.6 20.5 1.8	
9月 9日	○	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 みそワンタンスープ コアヨーグルト	たら ぶた肉 なると みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ キュウリ もやし コーン しいたけ ねぎ	米 でん粉 小麦粉 さとう ワンタン	油 ごま ごま油	663 26.6 16.2 2.0	
11月 11日	○	にんじん ピラフ	とりにくのレモンペッパー やき かんてんサラダ（ドレッシング） こめこのコーンスープ	ツナ とり肉 ベーコン	牛乳 わかめ スキムミルク	にんじん さやいんげん ブロックコリー バセリ	マッシュルーム きゅうり 玉ねぎ コーン	米 麦 米粉	バター 油 ドレッシング	694 30.9 26.1 2.8	
12月 12日	○	ごはん	きょうざどんのぐ かきたまじる てづくりさつまごまだんご	とり肉 ぶた肉 大豆 卵 とうふ なると	牛乳 わかめ	にら 小松菜	キャベツ たけのこ 玉ねぎ しいたけ えのきだけ	米 でん粉 さつまいも 白玉粉 さとう 上新粉	ごま油 ごま 油	724 25.5 24.0 1.7	
15月 15日	○	ごはん	ブルコギ チョレギサラダ トックとたまごのスープ	牛肉 とり肉 卵	牛乳 わかめ のり	にんじん にら	玉ねぎ シメジ キャベツ きゅうり はくさい きくらげ	米 さとう トック	ごま油 ごま油	651 23.6 19.6 2.2	
16月 16日	○	なめし	まんたいのピリからあげ ツナとわかめのごまあえ じゃがいものみそしる	まんたい ツナ とうふ 油あげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	もやし えのきだけ 玉ねぎ	米 麦 でん粉 さとう じゃがいも	油 ごま	638 27.2 18.3 2.5	
17月 17日	○	ちゅうかめん	ちゅうかあえ とんこつラーメンスープ てづくりさつまプリンタルト	かまぼこ ぶた肉 なると 卵	牛乳 スキムミルク	にんじん	もやし キュウリ 玉ねぎ コーン きくらげ	中華めん マロニー さとう さつまいも 小麦粉 タルト	ごま ごま油 油	679 25.7 20.6 2.3	
18月 18日	○	ごはん	しじやものいちやほし ぶたにくとやきどうふのにもの かぼちゃもちじる	しじやも とうふ ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ えのきだけ たいこん ねぎ ごぼう しいたけ	米 さとう かぼちゃもち	641 26.3 16.8 2.0		
19月 19日	○	はつがまい ごはん	こんにゃくサラダ ポークカレー フルーツのヨーグルトあえ	ぶた肉	牛乳 わかめ スキムミルク チーズ ヨーグルト	にんじん	きゅうり コーン キャベツ 玉ねぎ グリンピース もも パイナップル バナナ	米 げん米 じゃがいも 小麦粉 ゼリー	ドレッシング 油	718 24.1 18.8 2.2	
22月 22日	月曜日	えびピラフ	とりにくのトマトソース やき ABCスープ クリスマス ケーキ	HAPPY♡にんじん 各クラスに1つハートの形をした にんじんが入っています	えび ウィンナー とり肉 ベーコン	ジョア チーズ	にんじん ピーマン さやいんげん トマト バセリ	玉ねぎ はくさい コーン	米 さとう マカロニ じゃがいも ケーキ	バター 油	626 27.4 16.6 2.3

かぜをひかないようにね!  
ビタミンACEで抵抗力をつけよう!  
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!  
食事の前の手洗いを忘れずに!



材料<4人分>  
とりもも肉切り身(4等分)  
塩・こしょう  
おろしにんにく  
玉ねぎ(スライス)  
ピーマン(せん切り)

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°C15~20分程度焼く。  
 ※ご家庭のオーブンで調整してください。

12月の地元産

学校給食摂取基準(基準)	月平均
熱量: 650kcal	670
たんぱく質: 26.8g(範囲21.1~32.5g)	25.9
脂質: 18.1g(範囲14.4~21.7g)	20.1
食塩相当量: 2.0g以下	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

★【チンゲン菜・さつまいも・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)  
 ★【さつまいも】成田市農業協同組合  
 ★【米(ちは工農産物認定)】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。