令和7年

12月　予定献立表

成田市立本城小学校共同調理場（中学校）

日	曜日	牛乳	献立名 主食	献立名 副食	主な材料と働き 主に体の組織をつくる 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	主に体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	主にエネルギーになる 5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	栄養価 ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
1	月	○	ひじきごはん	鮭のちゃんちゃん焼き 白玉汁 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 しめじ キャベツ コーン だいこん ねぎ しいたけ りんご	米 さとう 白玉もち	バター	868 32.0 22.8 2.9
2	火	○	ごはん	とうふハンバーグ和風きのこソース おかかあえ さつまいものみそ汁 カルシウムヨーグルト	とうふ　とり肉 油あげ かつお節 みそ	牛乳 ヨーグルト	小松菜 にんじん きぬさや	まいたけ しめじ ねぎ キャベツ もやし 玉ねぎ えのきたけ	米 さとう でん粉 さつまいも	ごま ごま油	863 27.8 21.5 2.0
3	水	○	抹茶 揚げパン	ブロッ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	831 28.4 30.8 2.4
4	木	○	きりこぶ ごはん	木の葉天ぷら（天つゆ） マヨおひたし すまし汁 ウエハース	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 パセリ ほうれん草	しいたけ もやし えのきたけ ねぎ	米 麦 さとう 小麦粉 ウエハース	油 ごま マヨネーズ	848 32.3 24.1 3.1
5	金	○	ごはん	ショーロンポー ほうれんそうのナムル ジャージャンどうふ	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	800 29.6 20.2 2.4
8	月	○	チーズ カレーパン風 トースト	ひじきのサラダ ポトフ 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 ウインナー	牛乳 チーズ ひじき	にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ コーン セロリ	パン　プリン パン粉 さとう じゃがいも	油 オリーブ油	846 32.8 31.6 3.2
成田オーガニック給食の日											
9	火	○	ごはん	小松菜入りそぼろ丼の具 きゅうりの風味漬け かぶのみぞれ汁 手作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	切干しだいこん きゅうり かぶ だいこん しめじ	米 さとう でん粉 さつまいも 小麦粉	ごま油 ごま	855 32.1 22.5 2.2
10	水	○	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 きゅうり 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	845 34.8 18.7 2.7
11	木	○	にんじん ピラフ	とり肉のレモンペッパー焼き 寒天サラダ（ドレッシング） 米粉のコーンスープ	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 ブロッコリー パセリ	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	882 38.9 30.2 3.2
12	金	○	ごはん	ぎょうざ丼の具 かきたま汁 手作りさつまごま団子	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 えのきたけ	米　でん粉 さつまいも 白玉粉　さとう 上新粉	ごま油 ごま 油	895 30.4 27.4 2.0
15	月	○	ごはん	プルコギ 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 しめじ ねぎ 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 ごま油	819 27.9 21.9 2.5
16	火	○	菜めし	まんだいのピリ辛揚げ ツナとわかめのごまあえ じゃがいものみそ汁	まんだい 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 えのきたけ 玉ねぎ	米 麦 でん粉 さとう じゃがいも	油 ごま	816 35.0 21.8 3.2
17	水	○	中華麺	中華あえ とんこつラーメンスープ 手作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 きゅうり ねぎ 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	815 30.2 22.7 2.8
18	木	○	ごはん	ししゃもの一夜干し ぶた肉と焼きどうふの煮物 かぼちゃもち汁 チーズ	ししゃも とうふ ぶた肉 とり肉	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜	玉ねぎ えのきたけ だいこん ねぎ ごぼう しいたけ	米 さとう かぼちゃもち		819 32.0 19.8 2.6
19	金	○	発芽米 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	895 28.4 21.0 2.6
クリスマス献立											
22	月	ジョア	えびピラフ	とり肉のトマトソース焼き 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 ウインナー 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 パセリ	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	803 35.6 19.8 2.6

学校給食摂取基準（基準）		月平均
熱量：	830kcal	844
たんぱく質：	34.3g(範囲27.0～41.5g)	31.8
脂質：	23.1g(範囲18.4～27.7g)	23.6
食塩相当量：	2.5g以下	2.7

★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。

寒さに負けない食事

冬においしい食べ物には、寒さに負けない丈夫な体づくりに役立つものがたくさんあります。

体の抵抗力を高めよう！(ビタミンA・C)

体を温めよう！（脂質）

体を強くしよう！(たんぱく質)

給食レシピ

とり肉のトマトソース焼き

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
A トマト水煮	60g
A ケチャップ	大さじ1
A 赤ワイン	小さじ1と2/3
A さとう	小さじ1/3
サラダ油	適量
水	40ml
ピザ用チーズ	20g
アルミ皿	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。

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。