



令和7年

成田市立公津の杜小学校共同調理場

日	ようび	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょう(注：食物アレルギーが確認できるものではありません)						1杯分 - (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)		
			しゅしよく	ふくしよく	体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと (ほかのたべもののへんしんをたすける)		エネルギーのもと				
					たんぱく質	無機質	ビタミン		たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質			
公津の杜小：大枝先生			ごはん	てづくりさんがやき こんにゃくサラダ おろしじる ◆ばくがゼリー	あじとりにく おからみそ ぶたにく あつあげ	牛乳	しそにんじん こまつな みずな	ながねぎしょうが コーンだいこん はくさい	こめさとう でんぶん ゼリー	あぶら	665		
1	月	○									29.4		
新山小：田丸先生・中塚先生・渡邊浩子先生 公津の杜小：林先生・小林正快先生・高山先生・鈴木理恵先生・佐藤由実先生			◆シュガーあげパン	とうふナゲット ジャーマンポテト ◆ABCスープ	とうふ ベーコン ぶたにく	牛乳	パセリ にんじん こまつな	たまねぎ エリンギ キャベツ	パンさとう じゃがいも マカロニ	あぶら	16.3		
2	火	○									2.2		
公津の杜小：寺本先生・大枝先生・濱田恵美先生			ごはん	◆からあげオーロラソース ◆ほうれんそうわふうサラダ ◆だまこじる	とりにく ぶたにく	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん こまつな	きゅうり えのきたけ だいこん ごぼう ながねぎ まいたけ	こめさとう だまこもち	あぶら	689		
3	水	○									23.3		
公津の杜小：高橋先生・平田先生			◆ちゅうかめん	◆チーズフライ とりにくのチリソースいため ◆みそラーメンスープ べにまどんな	とりにく ぶたにく みそ	牛乳 チーズ	ピーマン トマト にんじん	にんにく たまねぎ しょうが キャベツ もやし ながねぎ コーン ベにまどんな	ちゅうかめん こむぎこ さとう	あぶら	28.7		
4	木	○									2.6		
成田オーガニック給食の日													633
里芋・人参・大根・小松菜・蓮根は成田市産の有機野菜です。地元の野菜を味わいましょう♪													26.4
5	金	○	ごはん	やきとりどんのぐ おっぺしいも なりたたつぶりじる う・フランスゼリー	とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが ながねぎ だいこん れんこん	こめさとう さといも ゼリー	あぶら	16.2		
公津の杜小：鈴木淳先生・桑原先生			むぎごはん	◆ポークカレー ◆きゅうりのなんばんづけ キャラメルおふラスク	ぶたにく	牛乳 スキムミルク	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ いんげんまめ セロリ きゅうり キャベツ	こめ おおむぎ じゃがいも こむぎこ さとう ふ	あぶら こまあぶら こま バター	1.7		
8	月	○									696		
公津の杜小：大木先生			ごはん	◆レバーたつたオニオンソース さといもそぼろに しおちゃんこじる	ぶたレバー ぶたにく みそ とりにく あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ りんご にんにく えだまめ はくさい ながねぎ	こめさとう でんぶん さといも	あぶら	24.3		
9	火	○									22.0		
公津の杜小：石井先生・鈴木理恵先生			◆せわりコッペパン	◆ウインナー・トマトソース ◆やきそば たまごスープ りんご	ウインナー ぶたにく とりにく とうふ たまご	牛乳 あおのり	トマト にんじん ピーマン ほうれんそう	たまねぎ キャベツ しょうが えのきたけ りんご	パン さとう ちゅうかめん でんぶん	あぶら	2.4		
10	水	○									645		
新山小：中島先生			ごはん	ほっけしおこうじやき だいこんとかにかまのサラダ ◆にくじゃが	ほっけ かにかまぼこ ぶたにく	牛乳	こまつな にんじん さやいんげん	だいこん たまねぎ	こめ じゃがいも さとう	あぶら	28.3		
11	木	○									18.0		
公津の杜小：内野先生			ごはん	ヤンニョムポーク ツナサラダ ビーフンスープ ◆バターフレーキー	ぶたにく ツナ とりにく えび	牛乳	ピーマン にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ もやし えだまめ ながねぎ しいたけ	こめさとう ビーフン パイ	あぶら こまあぶら こま	2.1		
12	金	○									708		
15	月	○	ごはん	ハッシュドポテト コールスローサラダ ハヤシソース	ぎょにくソーセージ ぶたにく とうりゅう	牛乳	にんじん トマト	キャベツ コーン たまねぎ しめじ グリルベにんにく	こめ じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら	31.3		
公津の杜小：西里教頭先生・佐々木先生			ごはん	◆いわしのホイルかばやき ◆ひじきのいために さつまいものみそじる	いわし だいす こうやとうふ とりにく あぶらあげ みそ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん こまつな	れんこん だいこん	こめさとう さつまいも でんぶん	あぶら	25.5		
16	火	○									3.1		
公津の杜小：平岡先生			◆ぶどうパン	すごもりたまご ミネストローネ ベリーヨーグルトあえ	たまご ハム とりにく	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト	キャベツ たまねぎ にんにく セロリ パイン	パン じゃがいも さとう ゼリー ジャム	あぶら	648		
17	水	○									26.7		
公津の杜小：濱本先生			◆にこみラーメン	にくだんご あつあげみそいため にんじんむしパン	ぶたにく なると とりにく あつあげ みそ とうりゅう	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく ながねぎ もやし たまねぎ だけのこ しいたけ	ラーメン さとう でんぶん こむぎこ	あぶら	15.6		
18	木	○									1.9		
19	金	○	ごはん	わふうカレー あっさりポテトサラダ かみかみだいす	ぶたにく ベーコン だいす	牛乳	にんじん こまつな	しょうが ごぼう はくさい しめじ たまねぎ きゅうり	こめ こむぎこ じゃがいも さとう	あぶら	653		
クリスマスこんだて			ジャンバラヤ	チーズふうソースinバーグ ブロッコリーサラダ ウィンタースープ クリスマスケーキ	ぶたにく とりにく	牛乳	ピーマン にんじん ブロッコリー チンゲンサイ ほうれんそう	にんにく しょうが たまねぎ コーン キャベツ セロリ	こめさとう マカロニ ケーキ	あぶら	24.9		
22	月	○									18.5		
													2.0

今月から新山小・公津の杜小の先生方の「思い出の給食メニュー」を出します。
◆マークの献立にご注目ください！

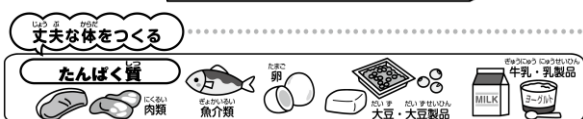


学校給食摂取基準（基準）		12月平均
熱量： 650kcal		652
たんぱく質： 26.8g(範囲21.1～32.5g)		27.5
脂質： 18.1g(範囲14.4～21.7g)		20.0
食塩相当量： 2.0g以下		2.3

もうすぐ冬休み！

はやね はやお あさ ひる ゆう しよく か た きそくだ
早寝・早起きをし、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べて、規則正しい
せいかつ 生活を中心しましょう。

風邪予防に とりたい栄養素と食べ物



- ★食材購入等の都合により、献立を変更することがあります。
- ★お米は成田産こしひかり(1等米)を使用しています。
- ★次回の給食費の口座振替（納付）日は1月5日です。（11月分給食費）