



12月 よていこんだてひょう



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: 食物アレルゲンが確認できるものではありません)					エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)		
			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 (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		炭水化物	脂質		
公津の杜小: 大枝先生	1	月	○	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 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 29.4 16.3 2.2
新山小: 田丸先生・中塚先生・渡邊浩子先生	2	火	○	◆シューあげパン	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	689 23.3 28.7 2.6
公津の杜小: 寺本先生・大枝先生・濱田惠美先生	3	水	○	ごはん	◆からあけオーロラソース ◆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 まいだけ	こめさとう だまこもち	あぶら	633 26.4 16.2 1.7
公津の杜小: 高橋先生・平田先生	4	木	○	◆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 べにまどんな	ちゅうかめん こむぎこ さとう	あぶら	648 35.8 20.0 2.9
なりた 成田オーガニック給食の日 きょうしゅくひ 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♪												
5	金	○	ごはん	やきとりどんのぐ おっべしいも なりたたっぷりじる ラ・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	624 31.2 14.8 1.7	
公津の杜小: 鈴木淳先生・桑原先生	8	月	○	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	696 24.3 22.0 2.4
公津の杜小: 大木先生	9	火	○	ごはん	◆レバーたつたオニオソース 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	645 28.3 18.0 2.1
公津の杜小: 石井先生・鈴木理恵先生	10	水	○	◆せわりコッペパン	◆ワインナー・トマトソース ◆やきそば たまごスープ りんご	ワインナー 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	708 31.3 25.5 3.1
新山小: 中島先生	11	木	○	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 ◆にくじやが	ほっけ かにかまほこ 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	648 26.7 15.6 1.9
公津の杜小: 内野先生	12	金	○	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 しいだけ	こめ さとう ビーフン パイ	あぶら こまあぶら こま	653 28.9 18.5 1.8
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 とうにゅう	牛乳	にんじん トマト	キャベツ コーン たまねぎ しめじ グリリース ににく	こめ じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら	690 25.9 20.8 2.4	
公津の杜小: 西里教頭先生・佐々木先生	16	火	○	ごはん	◆いわしのホイルかばやき ◆ひじきのいために さつまいものみそしる	いわし だいす こうやどうふ 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	633 24.9 18.5 2.0
公津の杜小: 平岡先生	17	水	○	◆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	616 25.5 18.5 2.0
公津の杜小: 濱本先生	18	木	○	◆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 とうにゅう	牛乳	にんじん チングンサイ	しょうが にんにく ながねぎ もやし たまねぎ だけのこ しいだけ	ラーメン さとう でんぶん こむぎこ	あぶら	602 30.3 23.0 3.3
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	617 23.4 19.0 1.9	
クリスマスこんだて	22	月	○	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 ウインタースープ 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 チングンサイ ほうれんそう	ににく 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	659 24.8 23.9 2.6

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!

もうすぐ冬休み!

はやね はやお あさ ひる ゆう しょく か 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
生活を心がけましょう。



学校給食摂取基準(基準)

12月平均

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

かぜ
よぼう
丈夫な体をつくる

えい よう そ た もの
とりたい栄養素と食べ物



強い抗酸化作用で体を守る



★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)