

令和7年



12月

よていこんだてひょう



平成小学校学校給食共同調理場

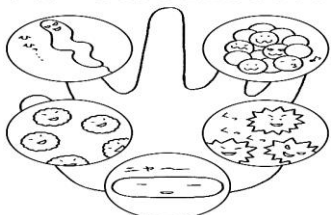
日	曜	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき					栄養価		
			しゅしょく	ふくしょく	エネルギーのもと		体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと		1杯†-(kcal)	
					たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン	たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)		
1	月	○	むぎごはん	ごもくそぼろ だいがくいも けんちんじる	こめ むぎ さとう さつまいも みずあめ	あぶら ごまあぶら ごま	たまご とりにく あぶらあげ とうふ	牛乳	にんじん こまつな	えだまめ だいこん ねぎ	717 23.2 21.1 1.7	
2	火	○	チャーハン	はるまき にくだんごとはくさいのスープ べにまどんな	こめ さとう むぎ でんぶん はるまきのかわ こむぎこ はるさめ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく なると たまご とりにく	牛乳	にんじん パセリ ほうれんそう	たまねぎ しいたけ はくさい べにまどんな	636 25.7 19.8 2.7	
成田オーガニック給食の日こんだて												
3	水	○	ごはん	ハンバーグおろしソースかけ もやしのあえもの しらたまじる	こめ パンこ さとう しらたま	あぶら ごまあぶら	ぎゅうにく ぶたにく たまご あぶらあげ	牛乳	にんじん ほうれんそう こまつな	たまねぎ レモン きゅうり ねぎ	だいこん もやし コーン	662 24.3 20.4 1.7
4	木	○	メロンパンふう トースト	わかめサラダ ポトフ ヨーグルト	パン さとう こむぎこ じゃがいも	バター ごまあぶら ごま	たまご ウインナー	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん パセリ	きゅうり たまねぎ	もやし セロリ	666 22.2 22.9 2.7
5	金	○	ごはん	いかのあげに しらたきのピリからいため あすかじる	こめ でんぶん さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	いか ぶたにく とりにく あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん	コーン だいこん たまねぎ		625 26.6 16.4 2.1
8	月	○	はつがまい ごはん	ポークカレー コールスローサラダ てづくりカラフルゼリー	こめ はつがまい じゃがいも ゼリー	あぶら マヨネーズ	ぶたにく ハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ キャベツ	りんご コーン	702 22.7 19.1 1.9
9	火	○	ごはん	さけのしおこうじやき ごぼうとぎゅうにくのいために えびだんこのすましじる	こめ さとう	あぶら	さけ ぎゅうにく えび	牛乳	にんじん さやいんげん ほうれんそう きぬさや	ごぼう たまねぎ だけのこ		621 26.1 18.5 2.4
10	水	○	ちゅうかめん	ちゃんぽんスープ あげぎょうざ くらげのあえもの パニラウエハース	ちゅうかめん はるさめ さとう でんぶん ぎょうざのかわ ウエハース	あぶら ごまあぶら	ぶたにく いか えび なると さつまあげ くらげ	牛乳 わかめ	にんじん にら	たまねぎ キャベツ しいたけ きくらげ はくさい ねぎ きゅうり	もやし	625 31.1 18.9 3.6
11	木	○	ごはん	さばのかんろに ツナとやさいのごまあえ とんじる	こめ さとう さといも	あぶら ごま	さば ツナ ぶたにく みそ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが ねぎ もやし だいこん ごぼう	ねぎ	707 26.6 27.2 2.5
12	金	○	にんじん ピラフ	とうふのグラタン コンソメスープ みかん	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも	バター あぶら オリーブオイル	ツナ とうふ ぶたにく ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト	マッシュルーム コーン たまねぎ しめじ キャベツ みかん		659 23.5 24.2 2.8
15	月	○	さけわかめ ごはん	ししゃものごまフライ わふうサラダ おでん	こめ むぎ さとう パンこ	あぶら ごま	さけ ししゃも さつまあげ がんもどき はんぺん ちくわ うずらたまご	牛乳 のり こんぶ わかめ	にんじん ほうれんそう	えのきたけ だいこん		639 24.1 21.1 3.2
16	火	○	ごはん	とりにくのパンバンジーやき きゅうりともやしのナムル ジャージャンとうふ ひとくちようなしゼリー	こめ さとう でんぶん ゼリー	あぶら ごまあぶら ごま	とりにく ぶたにく なまあげ みそ	牛乳	にんじん きぬさや	きゅうり コーン たまねぎ しいたけ だけのこ		678 34.4 20.3 1.9
17	水	○	ごはん	ぶりのてりやき ちぐさあえ にくじゃが	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	ぶり あぶらあげ ぶたにく	牛乳	にんじん ほうれんそう さやいんげん	キャベツ たまねぎ	もやし	687 30.0 22.0 1.4
冬至こんだて												
18	木	○	スパゲティー	ペスカトーレソース こんにゃくサラダ こめこのはちみつゆずマドレーヌ	スパゲティー こむぎこ さとう はちみつ こめこ	あぶら バター アーモンド	ぎゅうにく ベーコン えび いか あさり たまご	牛乳	にんじん パセリ トマト	たまねぎ きゅうり ゆず	セロリ キャベツ	708 27.6 27.7 2.1
19	金	○	きのこごはん	まんだいのこうみあげ どさんこじる りんご	こめ むぎ さとう でんぶん こむぎこ じゃがいも	あぶら ごま バター	とりにく あぶらあげ まんだい ぶたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん	しめじ えのきたけ しいたけ ねぎ もやし コーン りんご		646 30.5 20.8 2.7
クリスマスこんだて												
22	月	○	クロワッサン	とりにくのトマトソースやき ツナとわかめのサラダ パスタスープ クリスマスケーキ	クロワッサン さとう マカロニ ケーキ	あぶら バター	とりにく ツナ	牛乳 チーズ わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ しめじ	きゅうり もやし	626 28.9 30.8 2.7

- ★献立は食材購入の都合により、変更となる場合があります。
- ★米（コシヒカリ1等米）は成田市産です。
- ★4日のデザート、22日のクロワッサンとケーキは学校配送になります。

11月分の給食費は1月5日が納付日(振替日)です。  
お早めに口座への入金をお願いします。

---- 菌もウイルスも目には見えない ----

細菌やウイルスは目に見えませんが、知らないうちに食品や調理道具に細菌などがついてしまいます。感染予防のためには、しっかり手を洗うことが大切です。食中毒には細菌性やウイルス性、自然毒などがあります。細菌性は夏に多く、カンピロバクターや腸管出血性大腸菌などが原因菌の上位です。ウイルス性は冬に多く、ノロウイルスなどが原因としてあげられます。



カンピロバクター	にわとりや牛などが持っている細菌。食後2～5日でお腹や下痢、おう吐などの症状を起こします。
腸管出血性大腸菌	牛などの便中から見つかる細菌。食後3～5日でお腹や下痢などの症状を起こします。
ノロウイルス	かきなどの二枚貝などにいるウイルス。食後1～2日でお腹や下痢などの症状を起こします。



手をふくのは  
タオルかハンカチで

皮膚や髪の毛には細菌などがついていて、その中には食中毒の原因菌がいる場合もあります。手洗いの後に髪の毛や服を触ったら、手洗いの効果がありません。手洗いの後は清潔なタオルなどでふきます。

3学期の給食は1月8日(木)から始まります。