



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	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						
					たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	しつ たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン						
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	えたまめ だいこん ごぼう 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 てんぶん はるまきのかわ ごむぎこ 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 バセリ ほうれんそう	たまねぎ しいたけ ほくさい もやし 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 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 だいこん レモン もやし きゅうり コーン ねぎ	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 ごむぎこ 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 バセリ	きゅうり 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 ごぼうときゅうにくのいために えびだんごのすましじる	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 たけのこ	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 バニラウエーハース	ちゅうかめん はるさめ さとう でんぶん きょうざのかわ ウエーハース	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 きくらげ ねぎ きゅうり	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	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 ごむぎこ 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	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 うずらたまこ	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	とりにくのパンパンジーやき きゅうりともやしのナムル ジャージャンどうふ ひとくちようなしぜりー	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 もやし コーン たまねぎ しいたけ たけのこ	678 34.4 20.3 1.9				
17	水	○	ごはん	ぶりのてりやき ちぐさあえ にくじやが	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 もやし たまねぎ	687 30.0 22.0 1.4				
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 ごむぎこ 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 バセリ トマト	たまねぎ きゅうり ゆず	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 ごむぎこ 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 ねぎ もやし コーン りんご	646 30.5 20.8 2.7				
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 きゅうり もやし しめじ	626 28.9 30.8 2.7				

クラスに2つずつ星形の
にんじんが入っています!

★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。

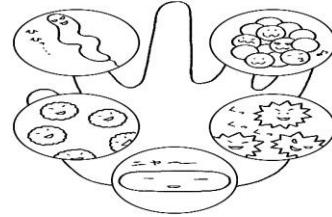
★米（コシヒカリ1等米）は成田市産です。

★4日のデザート、22日のクロワッサンとケーキは学校配達になります。

菌もウイルスも自には見えない

細菌やウイルスは自に見えません。そのため、知らないうちに食餌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、しっかりと手を洗うこと大切です。

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・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
- 腸管出血性大腸菌
- ノロウイルス
- にわとりや牛などが持っている細菌。食後2～5日で腹痛や下痢、お吐などの症状を起こします。
- 牛などの便中から見つかる細菌。食後3～5日で激しい腹痛や下痢などの症状を起こします。
- かきなどの二枚貝などにいるウイルス。食後1～2日でお吐や下痢などの症状を起こします。

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。

学校給食摂取基準（基準）

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

663
26.7
21.9
2.4

3学期の給食は1月8日(木)から始まります。



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。