


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	体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと		エネルギーのもと		たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	
					たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン		たんすいかぶつ 炭水化物	ししつ 脂質		
1	月	○	ごはん	キャベツメンチ（ソース） とうふと玉ねぎのみそ汁 切り干し大根の炒め煮	ふた肉 とうふ みそ とり肉 油揚げ さつまあげ	牛乳	にんじん いんげん	玉ねぎ ねぎ しいたけ 切干大根 キャベツ	米 砂糖 パン粉 小麦粉	油 ごま油	623 23.9 18.6 2.3	
2	火	○	コッペパン	コーンフレークチキン クリームシチュー ブロッコリーとかひまわりのサラダ （マヨネーズ）	とり肉 ベーコン	牛乳 抹茶	にんじん パセリ ブロッコリー	玉ねぎ マッシュルーム しめじ カリフラワー	パン コーンフレーク 砂糖 じゃがいも	マヨネーズ 油	684 29.6 29.3 2.6	
3	水	○	ごはん	こぎつねご飯の具 さつまいものみそ汁 こまつなのごまあえ	とり肉 油揚げ ふた肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん こまつな	枝豆 たまねぎ だいこん キャベツ もやし	米 砂糖 さつまいも	油 ごま	620 27.3 18.5 2.5	
4	木	○	ごはん	ブルコギ ワンスープ チョレギサラダ りんご	牛肉 ふた肉 とり肉	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 りんご	米 砂糖 ワندان	ごま ごま油 ドレッシング	658 27.9 15.7 2.2	
5	金	○	ごはん	白身魚のフライ（ソース） トマトABCスープ コールスローサラダ （ドレッシング）	たら ベーコン ツナ	牛乳 粉チーズ	にんじん トマト ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム セロリ コーン	米 マカロニ 砂糖 パン粉 小麦粉	油 ドレッシング	677 22.8 23.9 1.5	
▼ 12月8日は有機農業の日 ▼					12月8日は有機農業の日です。成田市でもオーガニック野菜を作っています。							
8	月	○	ごはん	ハンバーグおろしソース 豚汁 干草和え ぶどうゼリー	とり肉 ふた肉 とうふ みそ 油揚げ	牛乳	にんじん こまつな ほうれんそう	だいこん レモン汁 ねぎ ごぼう もやし キャベツ 玉ねぎ	米 砂糖 ゼリー	ごま ごま油	699 27.3 20.0 2.0	
9	火	△	ソフト麺	手作りさつまいもパイ ミートソース 寒天サラダ（ドレッシング）	ふた肉 とり肉 大豆 卵	粉チーズ ショア わかめ	にんじん ピーマン トマト ブロッコリー	玉ねぎ マッシュルーム セロリ 枝豆 コーン	ソフト麺 小麦粉 パイ さつまいも	油 ドレッシング	686 22.5 24.6 1.8	
10	水	○	ごはん	いわしハンバーグフライ （ソース） どさんこ汁 れんこんのおかか煮	いわし ふた肉 とうふ かつお節 みそ とり肉 ちくわ	牛乳	にんじん いんげん	玉ねぎ コーン れんこん	米 じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉	油 バター ごま油	636 26.5 18.6 2.5	
11	木	○	麦ごはん	トマトオムレツ ポークカレー グリーンサラダ（ドレッシング）	卵 とり肉 ふた肉	牛乳 抹茶	にんじん ブロッコリー トマト	玉ねぎ キャベツ	米 麦 じゃがいも でん粉	油 ドレッシング	639 21.4 19.2 2.3	
12	金	○	ごはん	ぎょうざ はっほうさい 中華あえ ソフール元気ヨーグルト	とり肉 ふた肉 いか えび 卵 大豆粉	牛乳 ヨーグルト	にんじん にら	はくさい 玉ねぎ しいたけ きゅうり きくらげ キャベツ	米 でん粉 マロニー 砂糖 小麦粉 もち米粉	ごま油 油 ごま	594 25.5 13.4 1.7	
15	月	○	ごはん	さばごまみそ焼き のっぺい汁 こまつなとたまごのあえもの	さば みそ とり肉 とうふ 油揚げ かつお節 卵	牛乳	にんじん こまつな	だいこん ねぎ しいたけ きゅうり	米 でん粉 砂糖	ごま 油	602 25.5 21.5 1.8	
16	火	○	ピザ トースト	肉だんごてりやきソース ポトフ ひじきのマリネ	ハム とり肉 ウインナー ふた肉	牛乳 ひじき チーズ	ピーマン にんじん パセリ パプリカ	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ セロリ きゅうり レモン汁	パン じゃがいも 砂糖	油	648 28.9 26.3 2.8	
17	水	○	ごはん	とり肉のから揚げ かきたま汁 きゅうりの南蛮漬け コアヨーグルト	とり肉 とうふ 卵	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ きゅうり	米 米粉 砂糖 でん粉	油 ごま油 ごま	644 24.4 17.7 2.2	
18	木	○	ごはん	キムタクごはんの具 中華風コーンスープ ほうれん草のナムル	ふた肉 とうふ 豆乳	牛乳	にんじん にら ほうれんそう	キムチ ごぼう つぼ漬け ねぎ コーン 玉ねぎ もやし	米 砂糖	ごま ごま油 ドレッシング	612 22.0 19.3 2.5	
19	金	○	ごはん	ふた肉のさんみ焼き かぼちゃもち汁 こまつなの磯香あえ	ふた肉 とり肉 油揚げ かつお節	牛乳 のり	にんじん かぶ葉 こまつな	ねぎ だいこん ごぼう かぶ もやし	米 でん粉 かぼちゃもち	ごま	648 28.3 21.0 2.2	
22	月	○	キャロット ピラフ	とり肉の照り焼き コンソメスープ わかめサラダ（ドレッシング） クリスマスケーキ	とり肉 ウインナー	牛乳 わかめ	にんじん 赤ピーマン にんじん パセリ	キャベツ 玉ねぎ コーン	米 砂糖 じゃがいも ケーキ	ドレッシング 油	657 25.9 26.5 2.6	

★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。

せっけんで「て」をあらおう！


しょくじの まえには せっけんで てを あらいましょう

てあらいをするとき、とくにいいきをしないであらっている
とあらいのこしがいろいろとでてしまいます。せっけんを
つかっていいきをしながらきちんと洗いましょう。



今月の地元産は…

【さつまいも】高木友哉（桜田）
【にんじん】伊藤耕佑（川上）
伊東泰則（多良貝）
【だいこん】12/8 金森史明（吉岡産）
【ふた肉】12/8、10、11
飯田裕一（大栄十余三）



学校給食摂取基準（基準）		月平均
熱量：	650kcal	650
たんぱく質：	26.8g(範囲21.1～32.5g)	25.6
脂質：	18.1g(範囲14.4～21.7g)	20.9
食塩相当量：	2.0g以下	2.2

11月分の給食費振替日は、1月 5日です。
お早目に口座への入金をお願いします。