

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		1杯分 - (kcal)	
					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	しつ 脂質	たんぱく質(g)	脂質(g)
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 ★かみかみ献立★ よくかんで食べよう	ぶた肉 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	806 30.4 22.6 3.1	
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 ブロッコリーとかいふのサラダ （マヨネーズ）	とり肉 ベーコン	牛乳	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	811 35.0 34.7 3.1	
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 ぶた肉 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	803 34.3 22.1 3.2	
4	木	○	ごはん	ブルコギ ワンスープ チョレギサラダ りんご ★かみかみ献立★ よくかんで食べよう	牛肉 ぶた肉 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 ワニタン	ごま ごま油 ドレッシング	799 32.3 17.3 2.7	
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	856 28.0 27.6 1.7	
❖ 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 千草和え ぶどうゼリー	とり肉 ぶた肉 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	888 34.1 24.6 2.7	
9	火	ジョア	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）	ぶた肉 とり肉 大豆 卵	粉チーズ ジョア 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	900 28.7 27.5 2.2	
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 ぶた肉 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	804 32.6 21.3 3.0	
11	木	○	麦ごはん	トマトオムレツ ボークカレー グリーンサラダ（ドレッシング）	卵 とり肉 ぶた肉	牛乳 ストロベリー	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	831 27.1 24.1 2.8	
12	金	○	ごはん	ぎょうざ はっほうさい 中華あえ ソファール元気ヨーグルト	とり肉 ぶた肉 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	773 32.0 16.6 2.3	
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	773 31.3 26.0 2.3	
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 ウィンナー ぶた肉	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	786 34.1 31.3 3.7	
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	793 28.4 19.7 2.8	
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	ぶた肉 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	792 27.8 23.2 3.0	
19	金	○	ごはん	ぶた肉のさんみ焼き かぼちゃもち汁 こまつなの磯香あえ	ぶた肉 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	848 36.5 26.2 2.8	
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 ウィンナー	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	851 31.4 29.1 3.2	

★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。

かぜの最強の予防法！
手洗い・保温・栄養・休養

冬になると、きまってかぜをひくという人はいませんが、「かぜは万病のもと」ともいわれます。かぜの予防には、食べる前の手洗い・うがい、体の保温、そして日ごろからの十分な栄養と休養が大切です。しっかり予防をして冬を元気に過ごしましょう。

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）

【ぶた肉】12/8、10、11
飯田裕一（大栄十余三）



学校給食摂取基準（中学校）		月平均
熱量：830kcal		818
たんぱく質：34.3g(範囲21.1～32.5g)		31.5
脂質：23.1g(範囲14.4～21.7g)		24.6
食塩相当量：2.5g以下		2.8

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。