



令和5年12月予定献立表



★12月の給食目標★

きまりを守って
食事をしよう

四街道市立旭中学校

日付	牛乳	主食	おかず	主な材料と働き						栄養基準量		産地情報		
				主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)	米	四街道市	
				1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類 芋類 砂糖	6群 油脂					エネルギー (たんぱく質)
1(金)	ご飯	魚(アラスカメタケ)のピリ辛ソースかけ かぶのサラダ ほうとう汁	アラスカメタケ ハム 鶏肉 みそ 大豆 油揚げ	牛乳 白いんげん豆	にんじん かぼちゃ	かぶ きゅうり キャベツ 玉ねぎ 大根 白菜 ねぎ 生姜	米 ほうとう でん粉 砂糖	大豆油 サラダ油	794	2.5	鶏肉 豚肉	岩手県 青森県 千葉県		
4(月)	カレー ライス (9-リッツァイ)	ポークカレー みじきのマリネ みかん	豚肉 ハム 白いんげん豆	牛乳 ひじき チーズ スキムミルク	にんじん 小松菜	玉ねぎ 大根 きゅうり にんにく 生姜 みかん	米 麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	サラダ油 マーガリン	861	2.8	魚介・海藻類 アラスカメタケ	アメリカ ペルー		
5(火)	麦ご飯	揚げ餃子 もやしのナムル ジャジャン豆腐 ひとくちビーゼリー	鶏肉 豚肉 生揚げ みそ 大豆	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜 にら	キャベツ 玉ねぎ もやし ねぎ 干し椎茸	米 麦 砂糖 じゃが芋 小麦粉 でん粉 ピーチゼリー	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	840	2.2	鶏肉 豚肉	アラスカ 香川県 岡山県		
6(水)	ご飯	きんぴらバーグ のりマヨ和え さつま汁	豚肉 鶏肉 大豆 卵 豆腐 みそ	牛乳 スキムミルク のり	にんじん 小松菜	れんこん ねぎ 白菜 大根 ごぼう 生姜	米 砂糖 さつま芋 でん粉 小麦粉	サラダ油 ごま油 マヨネーズ ごま	859	2.2	青果類 かぶ	千葉県 北海道 韓国		
7(木)	二色 揚げパン (きなこ・ココア)	チキンピースシチュー ヨーグルトサラダ	鶏肉 大豆 きなこ レンズ豆 白いんげん豆	牛乳 スキムミルク ヨーグルト	にんじん トマト	玉ねぎ にんにく 生姜 ナタデココ アロエ みかん パイン バナナ	パン じゃが芋 砂糖	大豆油 サラダ油	851	2.2	キャベツ きゅうり ごぼう	佐倉市 千葉県 愛知県 千葉県 千葉県		
8(金)	小松菜 チャーハン	元気の出るレバー トッポキスープ	鶏肉 豚肉 鶏レバー 卵	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 チンゲンサイ ピーマン	干し椎茸 白菜 ねぎ 生姜	米 麦 じゃが芋 トッポギ でん粉 砂糖	大豆油 ごま油	806	3.4	さつま芋 里芋 じゃが芋 セリイ	四街道市 北海道 千葉県 静岡県		
11(月)	麦ご飯	鶏肉のレモンソースかけ 磯香和え 根菜のごま汁 はやか	鶏肉 豚肉 豆腐 みそ 油揚げ 大豆	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 小松菜	大根 ごぼう ねぎ 干し椎茸 えのき茸 レモン はやか	米 麦 里芋 でん粉 砂糖	大豆油 サラダ油 ごま	804	2.0	大根 玉ねぎ	千葉県 北海道 千葉県		
12(火)	麦ご飯	いかのチリソースかけ 切干大根のスタミナサラダ 白菜の中華風スープ パインミルクかん	いか 豚肉 鶏肉 豆腐 大豆	牛乳 スキムミルク	にんじん 小松菜	ねぎ きゅうり 切干大根 白菜 生姜 えのき茸 にんにく パイン	米 麦 マロニー でん粉 砂糖	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま 生クリーム	839	2.6	にんじん ねぎ 白菜	四街道市 八街市 千葉県 茨城県 千葉県		
13(水)	ご飯	魚(タラのマヨネーズ焼き ごま和え じゃが豚キムチ ヨーグルト	スケソウダラ 豚肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん ほうれん草 にら ハセリ	玉ねぎ コーン ほうれん草 キャベツ キムチ	米 じゃが芋 砂糖	サラダ油 マヨネーズ ごま	948	3.0	ほうれん草 もやし れんこん えのき茸	千葉県 栃木県 佐倉市		
14(木)	メンチカツ バーガー (横割丸パン)	メンチカツ(ソース) 花野菜サラダ かぼちゃの米粉シチュー	豚肉 鶏肉 大豆 おから ベーコン 卵 白いんげん豆	牛乳 ひじき スキムミルク	にんじん かぼちゃ ブロッコリー さいやいんげん	玉ねぎ コーン カリフラワー	パン 米粉 小麦粉 マヨネーズ 生クリーム	大豆油 サラダ油 マーガリン 生クリーム	868	3.2	しょうゆ しょうが みかん	千葉県 栃木県 佐倉市		
15(金)	みそ ピビンバ (麦ご飯)	豚肉炒め ナムル 中華風コーンスープ ミルクココアゼリー	豚肉 鶏肉 豆腐 卵 みそ	牛乳 スキムミルク	にんじん 小松菜 チンゲンサイ	切干大根 もやし にんにく 生姜 玉ねぎ コーン 干し椎茸	米 麦 でん粉 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま 生クリーム	863	2.7	しめじ バナナ	長野県 新潟県 フィリピン		
18(月)	ハヤシライス (バセリライス)	ハヤシシチュー みそドレッシングサラダ りんご	豚肉 みそ 大豆	牛乳 スキムミルク	にんじん 小松菜 ハセリ	玉ねぎ にんにく 白菜 もやし グリーンピース りんご	米 麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま	841	2.5	りんご	青森県		
全国おいしいもの巡り〜埼玉県〜											学校給食摂取基準(12~14歳の場合)		最新の出荷状況および過去の取引実績を考慮した予定される産地となります。また、出荷制限や出荷禁止となった食材が市場に出回ることはありません。	
19(火)	からっと ご飯	みそポテト つまっこ	鶏肉 豚肉 油揚げ 卵 大豆 みそ	牛乳 小松菜	にんじん 小松菜	大根 生姜 白菜 ねぎ	米 麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	大豆油 ごま	893	3.1				
20(水)	麦ご飯	さばの中華ソースかけ にらもやし中華和え カムジャタン ゆずゼリー	さば 豚肉 みそ 大豆	牛乳	にんじん 小松菜	もやし 玉ねぎ 白菜 しめじ ねぎ 生姜	米 麦 砂糖 じゃが芋 マロニー 小麦粉 ゆずゼリー	大豆油 ごま油	856	3.1				
21(木)	ジョア ミートソース (スパゲティ)	ミートソース イタリアンサラダ 米粉のチョコマフィン	鶏肉 豚肉 レンズ豆 大豆	ジョア 牛乳 スキムミルク	にんじん 小松菜 トマト	玉ねぎ セロリ しめじ にんにく キャベツ コーン いちご	スパゲティ 米粉 砂糖 チョコ	サラダ油 オリーブ油	943	2.3				
22(金)	終業式											26.7		

*材料・その他の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

今年もあとわずかとなりました。朝夕一段と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけず、体調を崩したり、風邪をひく人も増える時期です。寒い冬を元気に乗り越えられるように、食事面で注意したいポイントをお知らせします。



寒さをふきとばす冬の食事とは？



☆たんぱく質はたっぷり

魚、肉、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品は、体を作るたんぱく質をたくさん含み、寒さに負けない丈夫な体をつくれます。



☆脂質も上手に利用

油や脂肪などの脂質は、少しの量でたくさんのエネルギーを出し、体を温めてくれます。ただしとりすぎには注意しましょう。



☆毎日といいたいビタミンC

体の抵抗力を高めます。果物だけでなく、野菜やいも類にも多く含まれています。



☆のどや鼻粘膜を強くする ビタミンA

風邪などのウイルスは、のどや鼻から侵入してきます。ビタミンAは、のどや鼻の粘膜を強くし、抵抗力を高めます。



☆外出後と食事前の手洗い・うがい

手には風邪などのウイルスが付着していることがあります。そのまま食べると手から口、鼻を通してウイルスが体内に侵入してきます。ていねいな手洗いでウイルスを洗い落としましょう。



白衣回収にご協力をお願いいたします

★白衣の洗濯や修繕にご協力いただきありがとうございます。★
★白衣の持ち帰りは、15日(金)です。白衣は冬休み中、学校にて保管させていただきます。そのため、21日(木)までに洗濯をすませ、学校へ持たせてください。ポタンのほつれ・ゴムのゆるみ等がある場合は、修繕のご協力をお願いいたします。
★18日(月)から21日(木)に給食当番になった場合は、ご家庭でエプロンと三角巾のご用意をお願いいたします。