



令和4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		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	2群	3群	4群	5群	6群				
1 (木)	☑	パエリア	スパニッシュオムレツ 花野菜サラダ ポトフ	あさり えび 豚肉 ハム ひよこ豆 豚肉 ウィンナー 白いんげん豆	牛乳 チーズ スキムミルク	にんじん トマト 小松菜 ピーマン アスパラガス	セロリ 玉ねぎ カリフラワー コーン しめじ にんにく 大根	米 麦 じゃが芋 砂糖	サラダ油 オリーブ油 生クリーム	843	4.0	鶏肉	岩手県 千葉県
2 (金)	☑	みそラーメン (中華麺)	揚げ餃子 もやしナムル ピリ辛みそラーメンスープ みかんミルクかん	豚肉 大豆 みそ なると	牛乳 スキムミルク	にんじん ほうれん草 にら	白菜 たけのこ もやし キャベツ ねぎ にんにく 生姜 みかん	中華めん 小麦粉 でん粉 砂糖	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま 生クリーム	847	3.6	ウインナー	静岡県
5 (月)	☑	ウインナー ピラフ	手作りラザニア風 米粉のさつま芋シチュー ひとくちビーチゼリー	ウインナー 豚肉 大豆 鶏肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳 チーズ スキムミルク	にんじん さやいんげん トマト	玉ねぎ コーン マッシュルーム にんにく	米 麦 さつま芋 小麦粉 米粉 ビーチゼリー	サラダ油 生クリーム	917	3.0	さば	アイスランド
6 (火)	☑	ご飯	子持ちししゃものねぎソースかけ 即席漬け 塩肉じゃが みはや	豚肉 大豆 かつお節	牛乳 子持ちししゃも	にんじん 白菜 たくあん 玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ クリンピース にんにく みはや	米 砂糖 じゃが芋 小麦粉 でん粉	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	825	2.8	あさり	中国	
7 (水)	☑	麦ご飯	ポークしゅうまい フロックリーサラダ ジャジャン豆腐 りんご	豚肉 鶏肉 大豆 みそ 生揚げ	牛乳 ひじき	にんじん 大根 きゅうり 玉ねぎ ねぎ 干し椎茸 りんご	米 麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	サラダ油 ごま油	801	2.2	さば	アイスランド	
8 (木)	☑	テーブル ロール	さけとほうれん草グラタン フロックリーサラダ お豆のミネストローネ	さけ レンズ豆 ハム ベーコン 鶏肉 ひよこ豆 白いんげん豆	牛乳 チーズ スキムミルク	にんじん フロックリー トマト ほうれん草 さやいんげん	玉ねぎ コーン セロリ にんにく キャベツ	パン マカロニ 小麦粉 砂糖	サラダ油 マーガリン	859	4.0	さば	アイスランド
9 (金)	☑	からっと ご飯	ポパイサラダ みそ煮込み団子汁 みかん	鶏肉 大豆 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 江芦菜	えのき茸 大根 干し椎茸 生姜 ねぎ みかん	米 麦 白玉もち さつま芋 でん粉 砂糖	大豆油 サラダ油 ごま	872	2.9	さば	アイスランド
12 (月)	☑	カレーライス (パセリライス)	チキンエッグカレー 福神漬け ヨーグルトサラダ	鶏肉 うずら卵	牛乳 スキムミルク ヨーグルト	にんじん ピーマン トマト ハセリ	玉ねぎ 福神漬け コーン にんにく 生姜 かたじけなく パイ みかん りんご	米 麦 じゃが芋 小麦粉	サラダ油 バター	867	3.0	さば	アイスランド
13 (火)	☑	あんかけ チャーハン (チャーハン)	レバーとじゃが芋のごまがらめ あんかけチャーハンの具 アセロラゼリー	豚肉 卵 えび 豚レバー	牛乳 スキムミルク	にんじん デンゲンサイ 江芦菜	たけのこ きくらげ ねぎ えのき茸 生姜	米 麦 じゃが芋 でん粉 砂糖 アセロラゼリー	大豆油 サラダ油 ごま油	893	2.9	さば	アイスランド
14 (水)	☑	きつね ご飯	こまつなのマヨネーズ和え おでん ヨーグルト	鶏肉 大豆 油揚げ ツナ さつま揚げ 竹輪 いわし団子 はんぺん うずら卵	牛乳 昆布 ヨーグルト	にんじん 江芦菜 小松菜	コーン 大根	米 麦 砂糖 マヨネーズ ごま	サラダ油	803	3.2	さば	アイスランド
15 (木)	☑	メンチカツ バーガー (横割丸パン)	メンチカツ(ソース) キャベツソース ポークビーンズシチュー	豚肉 鶏肉 大豆 卵 おから	牛乳 ひじき スキムミルク	にんじん トマト さやいんげん	キャベツ 玉ねぎ 干し椎茸 にんにく 生姜	パン 砂糖 じゃが芋 小麦粉 ミルメーク	大豆油 サラダ油	860	2.9	さば	アイスランド
16 (金)	☑	みそ ピビンバ (肉混ぜご飯)	野菜のナムル トックスoup ミニアップパイ	豚肉 みそ 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 デンゲンサイ	切干大根 もやし えのき茸 ねぎ にんにく 生姜	米 麦 トック 砂糖 パイ	サラダ油 ごま油 ごま	858	3.2	さば	アイスランド
全国おいしいもの巡り～山梨県～				豚肉 鶏肉 大豆 卵 油揚げ みそ	牛乳 のり スキムミルク	にんじん ほうれん草 かぼちゃ	ごぼう ねぎ れんこん キャベツ 大根 しめじ 白菜	米 ほうとう 小麦粉 マヨネーズ でん粉 砂糖	サラダ油 ごま油 マヨネーズ ごま	868	2.4	さば	アイスランド
19 (月)	☑	ご飯	きんぴらバーグ のりマヨ和え ほうとう汁	大豆 卵 油揚げ みそ	牛乳 スキムミルク	にんじん ほうれん草 かぼちゃ	ごぼう ねぎ れんこん キャベツ 大根 しめじ 白菜	米 ほうとう 小麦粉 マヨネーズ でん粉 砂糖	サラダ油 ごま油 マヨネーズ ごま	868	2.4	さば	アイスランド
20 (火)	☑	麦ご飯	ほき磯辺フライ にらともやしの中華和え カムジャタン 杏仁風ゼリー	ほき 豚肉 みそ	牛乳 のり スキムミルク	にんじん にら 小松菜	もやし 玉ねぎ 白菜 ねぎ しめじ みかん 桃	米 麦 じゃが芋 マロニー 小麦粉 砂糖	大豆油 ごま油 ごま 生クリーム	889	2.8	さば	アイスランド
21 (水)	☑	ご飯	さばのおろしソースかけ れんこんのきんぴら なめこ汁 ゆずゼリー	さば 鶏肉 大豆 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳	にんじん 大根 れんこん しめじ 白菜 なめこ ねぎ えのき茸	米 小麦粉 砂糖 ゆずゼリー	大豆油 ごま油 ごま	896	2.5	さば	アイスランド	
22 (木)	☑	スバゲティ ミートソース (スバゲティ)	イタリアンサラダ ミートソース ケーキ	鶏肉 豚肉 大豆 ツナ レンズ豆	ジョア スキムミルク	にんじん 小松菜 トマト キャベツ ハセリ パセリ	セロリ 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ コーン にんにく	スバゲティ 砂糖 ケーキ	サラダ油 オリーブ油	846	2.5	さば	アイスランド
23 (金)	☑	終業式						エネルギー	食塩相当量	★1月の給食は、1月12日(木)からです。			

*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。何かと慌ただしくなる頃ですが、空気が乾燥し、寒さも一段と厳しくなるため、かぜやインフルエンザが流行しやすい時期です。年末年始の楽しい行事が続く、生活リズムも崩れがちですが、朝・昼・夜の3食をしっかりとり、かつ栄養バランスにも気を付けて元気に過ごしましょう。

かぜの予防と食生活

「いただきます」の前、外から帰ったら、石けん
で手洗いをしっかりやしましょう。

室内の温度と湿度を
適度に保ちましょう。
空気が乾燥しすぎない
ようにし、とどきどき
換気をしましょう。

栄養・運動・休養の
バランスを日頃から
心がけましょう。

たんぱく質をしっかりと
とりましょう。

魚、肉、卵、牛乳・
乳製品、大豆・大豆製品
は、かぜに負けない体を
つくりまします。

脂質(油)も上手に活用
しましょう。

体を温め、ビタミン
Aの吸収を助けます。
ただし、とりすぎに
注意しましょう。

ビタミンをしっかりと
とりましょう。

野菜や果物に多い
ビタミンA・Cは、
体の抵抗力を高めて
くれます。

学校給食摂取基準(12～14歳の場合)

エネルギー	830kcal
たんぱく質	給食による摂取エネルギー全体の13～20%
脂質	給食による摂取エネルギー全体の20～30%
食塩相当量	2.5g未満
1か月の平均	
エネルギー	859kcal
たんぱく質	32.5 g 15.1 %
脂質	27.7 g 29.0 %
食塩相当量	3.0g

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、16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、22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。
★19日(月)から22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。