



令和6年12月予定献立表



★12月の給食目標★

楽しく会食をしよう！

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 千葉県
				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				
2 (月)		中華丼 (麦ご飯)	ヤンニョムチキン チョレギサラダ 中華丼の具	豚肉 鶏肉 大豆 えび うすら卵	牛乳 のり	にんじん 小松菜	だけのこ きくらげ 白菜 玉ねぎ もやし きゅうり にんにく 生姜	米 麦 でん粉 砂糖	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	844 36.9	3.1 28.1	豚肉 鹿児島県 千葉県 北海道等	岩手県 千葉県 カナダ チリ
3 (火)		ご飯	きんぴらバーグ 切干大根の炒め煮 ひつつみ汁 花みかん	豚肉 鶏肉 大豆 卵 油揚げ 豆腐	牛乳 スキムミルク	にんじん 小松菜	ごぼう ねぎ 大根 干し椎茸 切干大根 みかん	米 里芋 小麦粉 でん粉 砂糖	サラダ油 ごま油	871 39.1	2.7 24.0	魚介・海藻類	中国 ペルー インド パキスタン
4 (水)		ビビンバ (麦ご飯)	豚肉炒め 野菜のナムル 肉団子入りキムチスープ りんご	豚肉 鶏肉 卵 大豆 みそ	牛乳	にんじん 小松菜 チンゲンサイ	もやし 白菜 生姜 大根 切干大根 ねぎ にんにく キムチ 干し椎茸 りんご	米 麦 でん粉 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま	796 33.9	3.0 26.1	助宗たら まさば のり ひじき	アメリカ 長崎県 香川県 岡山県 韓国
5 (木)		二色 揚げパン (きなこ・ココア)	かぶのサラダ チキンビーンズシチュー	ハム 鶏肉 大豆 きなこ 白いんげん豆	牛乳 スキムミルク	にんじん トマト	かぶ きゅうり キャベツ 玉ねぎ グリーンピース レモン にんにく 生姜	パン じゃが芋 砂糖	大豆油 サラダ油	802 30.9	2.6 30.7	青果類	八街市 千葉県 北海道 外国
6 (金)		きつね ご飯	野菜とツナのマヨネーズ和え おでん ヨーグルト	鶏肉 大豆 ツナ 油揚げ うすら卵 さつま揚げ 竹輪 鯛団子 はんぺん	牛乳 ヨーグルト 昆布	にんじん 小松菜 ほうれん草	キャベツ 大根 コーン	米 麦 砂糖	サラダ油 マヨネーズ ごま	763 30.9	2.8 25.3	キャベツ きゅうり ごぼう 小松菜	千葉県 茨城県 群馬県 千葉県 青森県 千葉県 茨城県
9 (月)		小松菜 チャーハン	レバーと里芋の甘辛和え 白菜の中華風スープ はちみつレモンゼリー	豚肉 豚レバー 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜 チンゲンサイ 江戸菜	ねぎ 白菜 生姜 えのき茸	米 麦 里芋 マロニー でん粉 砂糖 はちみつレモンゼリー	大豆油 ごま油	848 29.5	2.9 22.5	里芋 じゃが芋 セロリー 大根	四街道市 北海道 千葉県 茨城県 静岡県 四街道市
10 (火)		カレー ライス (ターメリックライス)	チキンエッグカレー 福神漬け ヨーグルトサラダ	鶏肉 うすら卵	牛乳 スキムミルク ヨーグルト	にんじん ピーマン トマト	玉ねぎ コーン 生姜 バナナ アロエ 福神漬 ナタデココ にんにく みかん パイン	米 麦 じゃが芋 小麦粉	サラダ油 マーガリン	849 26.5	3.1 20.8	玉ねぎ チンゲンサイ にんじん ねぎ	北海道 千葉県 茨城県 四街道市 八街市 佐倉市
11 (水)		麦ご飯	たらのおいねーズ焼き ごま和え 塩肉じゃが	たら 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜 さやいんげん	玉ねぎ もやし キャベツ 干し椎茸 にんにく	米 麦 じゃが芋 砂糖	ごま油 マヨネーズ ごま	842 34.1	2.7 27.1	白菜 ピーマン ほうれん草 もやし	佐倉市 千葉県 茨城県 千葉県 栃木県
12 (木)		メンチカツ バーガー (横割丸パン)	手作りメンチカツ(ソース) 花野菜サラダ あさりのチャウダー	豚肉 鶏肉 大豆 おから 卵 あさり 白いんげん豆	牛乳 スキムミルク ひじき	にんじん ブロッコリー さやいんげん	玉ねぎ コーン カリフラワー	パン じゃが芋 小麦粉 砂糖	大豆油 サラダ油 マーガリン 生クリーム	886 33.6	3.3 34.7	えのき茸 きくらげ しめじ 干し椎茸	長野県 埼玉県 四街道市 長野県 新潟県 愛媛県 大分県
13 (金)		麦ご飯	いかのチリソースかけ ごまドレッシング和え 大根のオイスターソース煮	いか 大豆 ハム 鶏肉 生揚げ うすら卵	牛乳	にんじん ほうれん草 チンゲンサイ	キャベツ 玉ねぎ 大根 きくらげ ねぎ にんにく 生姜	米 麦 でん粉 砂糖	大豆油 サラダ油 ごま	805 34.1	2.9 25.8	オレンジ バナナ みかん りんご	オーストラリア アメリカ フィリピン 佐賀県 青森県
16 (月)		麦ご飯	ポークしゅうまい パンサンダー ジャジャン豆腐	豚肉 鶏肉 大豆 ハム 生揚げ みそ	牛乳	にんじん	玉ねぎ きゅうり ねぎ 干し椎茸	米 麦 じゃが芋 春雨 砂糖 小麦粉	サラダ油 ごま油	826 30.9	2.5 26.1	市場での食材調達が納入当日のため、上記の産地は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。 1月の給食は、8日(水)から始まります。	
17 (火)		ご飯	さばのおろしソースかけ 納豆和え ぬっぺ汁 カフェオレゼリー	さば 大豆 鶏肉 油揚げ 納豆 豆腐 かつお節	牛乳 スキムミルク のり	にんじん ほうれん草 江戸菜 小松菜	大根 えのき茸 ねぎ 干し椎茸	米 里芋 でん粉 砂糖	大豆油 生クリーム	858 37.0	2.5 28.2		
18 (水)		ウインナー ピラフ	豚しゃぶサラダ お豆のクリームスープ オレンジ	豚肉 鶏肉 ウインナー 白いんげん豆	牛乳 スキムミルク	にんじん さやいんげん	玉ねぎ コーン キャベツ もやし きゅうり にんにく オレンジ	米 麦 小麦粉 砂糖	サラダ油 ごま油 マーガリン ごま	779 30.3	2.5 27.3		
19 (木)		☆クリスマスメニュー スパゲティ ミートソース (スパゲティ) 豆乳 レンズ豆	いろいろサラダ ミートソース いちごプリン	鶏肉 豚肉 大豆 ハム 豆乳 レンズ豆	牛乳 スキムミルク	にんじん トマト パセリ バジル	玉ねぎ セロリー キャベツ きゅうり コーン にんにく しめじ いちご	スパゲティ 砂糖 いちごプリン	サラダ油 オリーブ油	806 32.9	2.7 26.2		
20 (金)		☆冬至メニュー 麦ご飯	とりのから揚げ ポパイサラダ ほうとう汁 ゆずゼリー	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 小松菜 かぼちゃ	えのき茸 大根 白菜 ねぎ にんにく 生姜	米 麦 小麦粉 でん粉 砂糖 ゆずゼリー	大豆油 サラダ油	854 36.1	2.2 24.3		
23 (月)	終業式												

*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。

風邪に負けない体をつくろう！

いよいよ今年も最後のひと月となりました。空気が乾燥し、寒さも一段と厳しくなるため、体がついていけず、体調を崩したり、風邪をひく人が増える時期です。風邪を予防するには、外から帰った時の手洗い・うがいをしっかり行い、栄養バランスのよい食事と十分な休養、そして適度な運動で体の抵抗力を高めることが大切です。



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	828kcal
たんぱく質	33.1 g 16.0 %
脂質	26.4 g 28.7 %
食塩相当量	2.8g

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、13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、19日(木)までに洗濯をすませ、学校へ持たせてください。ボタンのほつれ・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。
★16日(月)から20日(金)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。