



令和7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 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	千葉県
				1群 魚・肉・卵 豆・豆腐製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海菜	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			米粉	佐倉市
										たんばく質 (g)	脂質 (g)	牛乳	千葉県
												畜肉類	
1 (月)		根菜 ピラフ	かぶのサラダ ウインナーポトフ ピーチミルクかん	ベーコン ウインナー 豚肉 ハム 白いんげん豆	牛乳 スキムミルク	にんじん さやいんげん パセリ	ごぼう れんこん 玉ねぎ きゅうり かぶ キャベツ 大根 しめじ レモン 桃	米 麦 じゃが芋 砂糖	サラダ油 マーガリン 生クリーム	812	3.1	鶏肉	岩手県
2 (火)		中華丼 (麦ご飯)	いかのチリソースかけ いらともやしの中華和え 中華丼の具 ヨーグルト	豚肉 いか えび うずら卵 大豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん にら チンゲンサイ	白菜 たけのこ きくらげ もやし ねぎ にんにく 生姜	米 麦 でん粉 砂糖	大豆油 サラダ油 ごま油	28.5	28.8	豚肉	岩手県 青森県
3 (水)		☆おにぎりを作ろう	魚(たら)のみそマヨネーズ焼き 切干大根のごま和え ひつまじき 花みかん	たら 鶏肉 ツナ 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草 小松菜 パセリ	切干大根 玉ねぎ キャベツ 大根 ねぎ みかん	米 小麦粉 さつま芋 砂糖	マヨネーズ ごま	37.3	27.5	鶏肉	岩手県
4 (木)		セルフ メンチカツ バーガー (横割丸パン)	手作りメンチカツ フロッキーサラダ 白菜のクリーム煮	豚肉 鶏肉 卵 大豆 おから ハム ベーコン 白いんげん豆	牛乳 スキムミルク ひじき	にんじん ほうれん草 パセリ	玉ねぎ コーン カリフラワー 白菜 干し椎茸	パン パンネ 小麦粉 米粉 砂糖	大豆油 サラダ油 マーガリン 生クリーム	873	3.6	えび	インド パキスタン
5 (金)		☆旭中学校創立50周年お祝い給食	とりのから揚げ ポパイサラダ お祝いけんちん汁 アセロラミルク	鶏肉 油揚げ なると 豆腐	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 小松菜	大根 えのき茸 ねぎ 干し椎茸 にんにく 生姜	米 もち米 里芋 小豆 砂糖 でん粉 アセロラゼリー	大豆油 サラダ油 ごま	819	2.8	わかめ	三陸沖
8 (月)		「旭中 弁当の日」 自分のめあてを達成できるよう、弁当作りをしましょう！											
9 (火)		麦ご飯	魚(さば)の中華ソースかけ きゅうりともやしの南蛮和え ジャジャン豆腐	さば 大豆 ハム 豚肉 みそ 生揚げ	牛乳	にんじん	もやし きゅうり 玉ねぎ ねぎ 干し椎茸 生姜	米 麦 じゃが芋 でん粉 砂糖	大豆油 サラダ油 ごま油	893	2.6	きゅうり	千葉県
10 (水)		ご飯	手作りきんぴらバーグ ごま和え ほうとう汁	豚肉 鶏肉 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 もやし キャベツ 大根 白菜 しめじ	米 砂糖 ほうとう 小麦粉 でん粉	サラダ油 ごま油 ごま	836	2.4	小松菜	千葉県 茨城県
11 (木)		クリーム スパゲティ (スパゲティ)	さけとほうれん草のクリームソース 花野菜のカラフルサラダ 手作りスイートポテト	さけ ベーコン ツナ 卵 油揚げ みそ 白いんげん豆	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん ほうれん草 フロッキー ピーマン 梨	カリフラワー 玉ねぎ コーン しめじ	米 砂糖 さつま芋 小麦粉 砂糖	サラダ油 オリーブ油 バター マーガリン 生クリーム ごま	866	2.3	さつま芋	千葉県 茨城県
12 (金)		キムチ チャーハン	レバーとじゃが芋のごまがらめ 中華風コーンスープ みはや	豚肉 豚レバー 鶏肉 大豆 豆腐 卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ 江戶菜 にら	ねぎ 玉ねぎ コーン キムチ 干し椎茸 生姜 みはや	米 麦 じゃが芋 砂糖	大豆油 ごま油 ごま	830	3.3	玉ねぎ	千葉県 茨城県
15 (月)		麦ご飯	ヤンニョムチキン もやしのナムル 大根のオスターソース煮	鶏肉 大豆 生揚げ うずら卵	牛乳	にんじん ほうれん草 チンゲンサイ	玉ねぎ もやし 大根 きくらげ 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	843	2.6	れんこん	千葉県 茨城県
16 (火)		カレー ライス (バセリライス)	ポークカレー 福神漬け あわせるフルーツゼリー	豚肉 白いんげん豆	牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ	玉ねぎ 枝豆 生姜 福神漬け にんにく みかん バイナ パナ アロエ ナタデココ	米 麦 じゃが芋 小麦粉 マスカットゼリー	サラダ油 マーガリン	902	2.9	えのき茸	千葉県 茨城県
17 (水)		ご飯	あじみそ揚げ玉フライ 千草和え 塩肉じゃが りんご	あじ 豚肉 みそ 油揚げ	牛乳	にんじん ほうれん草 さやいんげん	もやし キャベツ 玉ねぎ 干し椎茸 にんにく りんご	米 麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	大豆油 ごま油 ごま	824	2.6	りんご	青森県 長野県
18 (木)		二色 揚げパン (きなこ・ココア)	青菜のカラフルサラダ チキンピーズシチュー はやか	鶏肉 大豆 ツナ 白いんげん豆 きなこ	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん 小松菜 さやいんげん トマト バジル	キャベツ コーン 玉ねぎ にんにく 生姜 はやか	パン じゃが芋 砂糖	大豆油 サラダ油	820	2.6	市場での食材調達に納入当日のため、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。	
19 (金)		みそ ビビンバ (麦ご飯)	豚肉炒め ナムル 肉団子スープ ゆずゼリー	豚肉 鶏肉 大豆 みそ	牛乳	にんじん 小松菜 チンゲンサイ	切干大根 もやし ねぎ 白菜 にんにく 生姜	米 麦 マロニー でん粉 砂糖 ゆずゼリー	サラダ油 ごま油 ごま	816	2.9	みはや	熊本市
22 (月)		からっと ご飯	おかか和え 飛鷹汁 豆腐プリンタルト	鶏肉 大豆 油揚げ みそ 豆腐 豆腐 かつお節	牛乳	にんじん ほうれん草 小松菜	もやし 大根 生姜 干し椎茸 ねぎ	米 麦 さつま芋 でん粉 砂糖 タルト	大豆油 サラダ油 ごま	887	2.9	りんご	青森県 長野県
23 (火)		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。



寒さに負けないからだをつくろう！



冬になると、空気が乾燥し、寒さも一段と厳しくなるため、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどが流行しやすい時期です。寒い冬を元気に乗り越えられるように、一人一人がしっかり予防しましょう。

風邪などの予防には、こまめな手洗いと「栄養・休養・運動」+保湿が基本です。

栄 養	休 養	運 動	保 湿
<p>えい よう</p> <p>1日3食、バランスよく食べましょう。特に朝食は大切です。</p>	<p>きゅう よう</p> <p>早寝・早起きを心がけ、しっかりと体を休めましょう。睡眠不足は</p>	<p>うん どう</p> <p>適度に運動して体力をつけ、風邪を寄せ付けない体をつくりましょう。</p>	<p>ほ しつ</p> <p>マスクやうがい、鼻やのどを保湿しましょう。室内は50～60%の湿度に保つよう加湿すると予防効果があります。換気も忘れずに！</p>

学校給食摂取基準(12～14歳の場合)

エネルギー	830kcal
たんばく質	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	849kcal
たんばく質	33.5 g 15.8 %
脂質	27.4 g 29.0 %
食塩相当量	2.9g

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、12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(金)

までに洗濯をすませ、学校へ持たせてください。ボタンの

はつれ・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。

★15日(月)から19日(金)・22日(月)に給食当番になった

組合は、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。