



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			米	千葉県
1(月)	牛乳	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 牛乳 にんじん こぼう れんこん 玉ねぎ キュウリ かぶ キャベツ 大根 じゃが芋 サラダ油 マーガリン 生クリーム	ウインナー スキムミルク サキムミルク さやいんげん かぼし バセリ ねぎ シメジ レモン 桃	3群 4群 5群 6群	その他の野菜 果物	穀類 油脂	エネルギー(kcal) 食塩相当量(g)	エネルギー(kcal) 食塩相当量(g)	米	千葉県
2(火)	牛乳	中華丼 (麦ご飯)	いかのチリソースかけ にらともやしの中華和え 中華丼の具 ヨーグルト	豚肉 牛乳 にんじん 白菜 だけのこ にんじん にら にんじん にんじん	いか えび うずら卵 大豆 ヨーグルト チンゲンサイ	牛乳 にんじん にら にんじん	玉ねぎ キュウリ かぼし キャベツ 大根 ねぎ シメジ レモン 桃	麦粉 砂糖	エネルギー(kcal) 食塩相当量(g)	エネルギー(kcal) 食塩相当量(g)	牛乳	千葉県
3(水)	牛乳	☆おにぎりを作ろう セルフおにぎり (わめご飯)	魚(たら)のみそヨネーズ焼き 切干大根のこま和え ひつみ汁 花みかん	たら 鶏肉 ツナ ほれん草 小松菜 パセリ 牛乳 にんじん にんじん にんじん にんじん	セルフおにぎり (わめご飯)	牛乳 にんじん にんじん にんじん	玉ねぎ キャベツ 大根 ねぎ みかん	米 小麦粉 さつまいも 砂糖	エネルギー(kcal) 食塩相当量(g)	エネルギー(kcal) 食塩相当量(g)	米	岩手県
4(木)	牛乳	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 フロッコリーサラダ 白菜のクリーム煮	豚肉 牛乳 にんじん 玉ねぎ パン ベンネ 小麦粉 砂糖	メンチカツ バーガー (横割丸パン)	牛乳 にんじん にんじん にんじん にんじん	玉ねぎ コーン カリフラワー 白菜 干し椎茸	大豆油 サラダ油 マーガリン 生クリーム	エネルギー(kcal) 食塩相当量(g)	エネルギー(kcal) 食塩相当量(g)	サラダ油	千葉県
5(金)	牛乳	☆旭中学校創立50周年お祝い給食 赤飯 (ごま塩)	とりのから揚げ ポハイサラダ お祝いけんちん汁 アセロラミルク	鶏肉 牛乳 にんじん 大根 えのき 芋 小豆 里芋 ちち米 里芋 小豆 さらだ油 アセロラゼリー	お祝い (ごま塩)	牛乳 にんじん にんじん にんじん にんじん	ねぎ 干し椎茸 小松菜	米 ちち米 砂糖 でん粉 ごま	エネルギー(kcal) 食塩相当量(g)	エネルギー(kcal) 食塩相当量(g)	大豆油	青果類
8(月)	牛乳	『旭中弁当の日』	自分めあてを達成できるよう、弁当作りをしましょう！	さば 大豆 にんじん もやし キュウリ 玉ねぎ じゃが芋 でん粉 砂糖	さば 大豆 にんじん にんじん にんじん	牛乳 にんじん にんじん にんじん	玉ねぎ キャベツ 大根 ねぎ みかん	大豆油 サラダ油 ごま油	エネルギー(kcal) 食塩相当量(g)	エネルギー(kcal) 食塩相当量(g)	米	北海道
9(火)	牛乳	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 にんじん もやし キュウリ 玉ねぎ じゃが芋 でん粉 砂糖	さば 大豆 にんじん にんじん にんじん	牛乳 にんじん にんじん にんじん	玉ねぎ キャベツ 大根 ねぎ みかん	大豆油 サラダ油 ごま油	エネルギー(kcal) 食塩相当量(g)	エネルギー(kcal) 食塩相当量(g)	米	四街道市
10(水)	牛乳	ご飯	手作りきんぴらバーグ こま和え ほうとう汁	豚肉 牛乳 にんじん こぼう ねぎ サラダ油 ごま油	きんぴらバーグ (ほうとう汁)	豚肉 牛乳 にんじん にんじん にんじん	玉ねぎ キャベツ 大根 白菜 ねぎ	米 砂糖 小麦粉 でん粉	エネルギー(kcal) 食塩相当量(g)	エネルギー(kcal) 食塩相当量(g)	米	四街道市
11(木)	ショア	クリームスパゲティ (スパゲティ)	さけとほ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 ジョア にんじん カリフラワー 玉ねぎ さつまいも 生クリーム	スパゲティ (スパゲティ)	牛乳 にんじん にんじん にんじん	玉ねぎ コーン 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	エネルギー(kcal) 食塩相当量(g)	エネルギー(kcal) 食塩相当量(g)	米	北海道
12(金)	牛乳	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 牛乳 にんじん ねぎ キムチ じゃが芋 でん粉 砂糖	キムチチャーハン (みはや)	牛乳 にんじん にんじん にんじん	玉ねぎ コーン キムチ じゃが芋 でん粉 砂糖	大豆油 ごま油 ごま	エネルギー(kcal) 食塩相当量(g)	エネルギー(kcal) 食塩相当量(g)	米	四街道市
15(月)	牛乳	麦ご飯	ヤンニヨムチキン もやしのナムル 大根のオイスターソース煮	鶏肉 大豆 にんじん ねぎ キムチ じゃが芋 でん粉 砂糖	ヤンニヨムチキン (もやしのナムル)	牛乳 にんじん にんじん にんじん	玉ねぎ もやし 大根 きくらげ ねぎ	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	エネルギー(kcal) 食塩相当量(g)	エネルギー(kcal) 食塩相当量(g)	米	四街道市
16(火)	牛乳	カレー ライス (パセリライス)	ポークカレー 福神漬け あわせるフルーツゼリー	豚肉 牛乳 にんじん 玉ねぎ 枝豆 じゃが芋 でん粉 マーガリン	カレー (パセリライス)	牛乳 にんじん にんじん にんじん	玉ねぎ 枝豆 じゃが芋 でん粉 マーガリン	サラダ油 マーガリン マスカルポーネ	エネルギー(kcal) 食塩相当量(g)	エネルギー(kcal) 食塩相当量(g)	米	四街道市
17(水)	牛乳	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 にんじん ねぎ キムチ じゃが芋 でん粉 砂糖	あじみそ揚げ玉フライ (千草和え 塩肉じゃがりんご)	牛乳 にんじん にんじん にんじん	玉ねぎ キムチ じゃが芋 でん粉 砂糖	大豆油 ごま油 ごま	エネルギー(kcal) 食塩相当量(g)	エネルギー(kcal) 食塩相当量(g)	米	四街道市
18(木)	牛乳	二色揚げパン (きなこ・ココア)	青菜のカラフルサラダ チキンピーンズシチュー はやか	鶏肉 大豆 にんじん ねぎ キムチ じゃが芋 でん粉 砂糖	二色揚げパン (きなこ・ココア)	牛乳 にんじん にんじん にんじん	玉ねぎ コーン キムチ じゃが芋 でん粉 砂糖	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	エネルギー(kcal) 食塩相当量(g)	エネルギー(kcal) 食塩相当量(g)	米	四街道市
19(金)	牛乳	みそピビンバ (麦ご飯)	豚肉炒め ナムル 肉団子スープ ゆずゼリー	豚肉 大豆 にんじん ねぎ キムチ じゃが芋 でん粉 砂糖	みそピビンバ (麦ご飯)	牛乳 にんじん にんじん にんじん	玉ねぎ もやし 大根 きくらげ ねぎ	大豆油 マロニー でん粉 砂糖 ゆずゼリー	エネルギー(kcal) 食塩相当量(g)	エネルギー(kcal) 食塩相当量(g)	米	四街道市
22(月)	牛乳	からっとご飯	おかか和え 飛鳥汁 豆腐豆乳プリンタルト	鶏肉 大豆 にんじん ねぎ キムチ じゃが芋 でん粉 砂糖	からっとご飯 (おかか和え 飛鳥汁 豆腐豆乳プリンタルト)	牛乳 にんじん にんじん にんじん	玉ねぎ 大根 きくらげ ねぎ	大豆油 サラダ油 でん粉 砂糖 タルト	エネルギー(kcal) 食塩相当量(g)	エネルギー(kcal) 食塩相当量(g)	米	四街道市
23(火)	牛乳	終式										

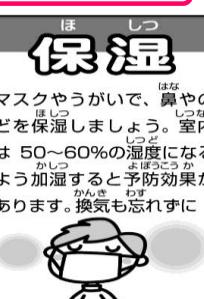
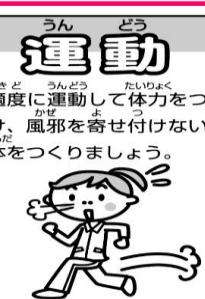
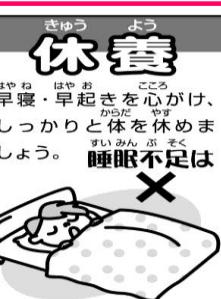
*材料・その他の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。



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季節です。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。



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	849kcal
たんぱく質	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)

までに洗濯をされ、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。

★15日(月)から19日(金)・22日(月)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。