



# 12月献立表



令和2年度  
我孫子市立我孫子中学校

日	曜日	牛乳	献立名			おもな材料とその働き					栄養量			
			主食	主菜・副菜	デザート	体の組織をつくる	体の調子を整える	エネルギーになる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g			
			お米は毎回「我孫子産のコシヒカリ」			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜	穀類・いも	油脂類	エネルギー mg	鉄 mg	食塩相当量 g
						たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質			
1	火	○	五目そぼろご飯	揚げ出し豆腐 キャベツの味噌汁	白雪豆	鶏肉 大豆 卵 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 万能ねぎ こまつな	ごぼう しょうが 枝豆 だいこん キャベツ もやし ねぎ	米 麦 砂糖 でんぷん	油	904	38.2	30.4
												411	4.8	2.8
2	水	○	カレーミートトースト	白菜とたらしのシチュー 煮干し	柿	豚肉 大豆 鶏肉 たら	牛乳 チーズ クリーム 煮干し	にんじん ほうれん草	玉葱 しょうが にんにく はくさい マッシュルーム 柿	パン じゃが芋 小麦粉	油 バター	915	43.3	34.8
												605	3.0	3.8
3	木	○	ご飯	さばのごまみそ焼き 小松菜のからし和え なめこの味噌汁	オレンジ	さば みそ 卵 油揚げ	牛乳	こまつな にんじん	しょうが もやし キャベツ 玉葱 なめこ ねぎ オレンジ	米 麦 砂糖	ごま油	840	32.2	31.4
												426	4.1	2.4
4	金	○	ご飯	豆腐の真砂揚げ 大根と車麩の含め煮 もやしの味噌汁	ひとくちぶどうゼリー	豆腐 鶏肉 大豆 えび 卵 みそ 油揚げ	牛乳 じゃこ 昆布	にんじん こまつな	玉葱 しょうが ねぎ だいこん もやし えのき茸	米 砂糖 麦 コニャク でんぷん 焼き麩 ゼリー	油	795	32.0	24.7
												427	6.3	3.0
7	月	○	ご飯	ツナそぼろ 家常豆腐 大根のスープ	早香	ツナ 大豆 豚肉 みそ 生揚げ かまぼこ	牛乳	にんじん	しょうが 椎茸 キャベツ ねぎ にんにく 玉葱 だいこん えのき茸 早香	米 麦 砂糖 でんぷん はるさめ	油	823	34.9	25.7
												538	4.7	3.2
8	火	○	ポークカレーライス	福神漬 豆腐とひじきのサラダ	ヨーグルト	豚肉 みそ 豆腐 ハム	牛乳 チーズ ひじき ヨーグルト	にんじん	玉葱 しょうが にんにく 大根 きゅうり キャベツ	米 麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	油 バター ごま	936	32.0	28.4
												438	2.7	3.5
9	水	○	きな粉揚げパン	ツナと大豆のサラダ かぶとポテトのスープ 煮干し	みかん	きな粉 大豆 ツナ ベーコン	牛乳 チーズ 煮干し	かぶ(葉) にんじん	キャベツ きゅうり 玉葱 かぶ みかん	パン 砂糖 じゃが芋	油	793	30.0	29.6
												456	3.7	3.1
10	木	○	ご飯	千草焼き ごぼうと春雨の炒め物 白菜の味噌汁	りんご	鶏肉 卵 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん にら こまつな	玉葱 クリヒース 椎茸 にんにく ごぼう しょうが はくさい ねぎ りんご	米 麦 砂糖 はるさめ	油 ごま	824	32.7	25.4
												398	3.6	2.5
11	金	○	ご飯	ししゃもの磯辺揚げ 肉じゃが 大根の味噌汁	グレープフルーツ	卵 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 ししゃも のり わかめ	にんじん いんげん	玉葱 だいこん ねぎ グレープフルーツ	米 砂糖 麦 小麦粉 でんぷん じゃが芋 しらたき	油	935	36.9	26.5
												515	3.6	3.3
14	月	○	ご飯	たらのマヨネーズ焼き 野菜炒め お講汁	黒糖大豆	たら 大豆 かまぼこ 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	こまつな にんじん にら	にんにく キャベツ たけのこ だいこん	米 麦 パン粉 でんぷん じゃが芋 黒砂糖	エッグケア 油 ごま	781	35.9	23.9
												446	3.9	2.4
15	火	○	スパゲティミートソース	水菜とジャコのサラダ	手作りアップルパイ	豚肉 大豆 油揚げ	牛乳 チーズ じゃこ	にんじん トマト 水菜	玉葱 マッシュルーム だいこん キャベツ りんご缶 バイン 缶	スパゲティ 砂糖 パイ皮	油 ごま	896	34.4	38.3
												397	3.5	3.0
16	水	○	親子丼	じゃが芋の味噌汁 煮干し	オレンジ	鶏肉 卵 油揚げ みそ	牛乳 のり わかめ 煮干し	にんじん 糸みつば こまつな	玉葱 椎茸 オレンジ	米 麦 砂糖 じゃが芋	油	798	36.4	20.0
												428	4.3	3.2
17	木	○	ご飯	納豆 すき焼き風煮 里芋の味噌汁	夢オレンジ	納豆 豚肉 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳	にんじん こまつな	はくさい ねぎ 椎茸 だいこん 夢オレンジ	米 麦 しらたき 砂糖 さといも	油	822	37.3	23.6
												490	4.9	2.7
18	金	○	鶏ごぼうご飯	里芋のそぼろ煮 かきたま汁	プリン	鶏肉 卵 油揚げ 大豆 豆腐 なると	牛乳	にんじん いんげん こまつな	ごぼう たけのこ 枝豆 玉葱	米 麦 砂糖 さといも でんぷん プリン	油	838	32.6	21.6
												397	3.2	3.8
21	月	○	【冬至の献立】 ご飯	はまちの柚庵焼き 野菜のごま酢あえ かぼちゃ入り豚汁	りんご	はまち 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん こまつな かぼちゃ	ゆず もやし キャベツ ごぼう だいこん ねぎ りんご	米 麦 砂糖	ごま	799	34.5	24.2
												400	3.7	2.4
22	火	○	ドライカレー	わかめサラダ 煮干し	パイナップル	豚肉 大豆 ツナ	牛乳 チーズ わかめ 煮干し	にんじん	にんにく 玉葱 しょうが コーン グリヒース キュウリ キャベツ パイナップル	米 麦 砂糖	油	816	31.8	24.0
												398	3.4	3.2
23	水	○	三色ピラフ	ローストチキン キャベツとポテトのスープ 煮干し	チョコムース	鶏肉 いか	牛乳 煮干し	にんじん こまつな	玉葱 コーン キャベツ セロリー しょうが	米 麦 砂糖 でんぷん じゃが芋	バター 油	838	36.7	26.0
												335	3.3	3.9

☆我孫子市教育委員会では、学校給食の安全安心な運営を図るため、食材の放射性物質検査を実施しています。詳しくは我孫子市ホームページをご覧ください。

☆仕入れの都合で、献立の一部を変更することもありますのでご了承ください。

☆エッグケアとは、卵不使用のマヨネーズ風ドレッシングです。

**冬至** 冬至は、一年のうちで、もっとも昼が短く、夜がもっとも長い日です。今年の冬至は21日です。給食では、ゆずの香りの魚の焼物と南瓜の入った汁物の献立です。冬至には、南瓜を食べると中風（脳の血管の病気）やかぜの予防になるといわれています。また、ゆず湯に入るとかぜをひかないともいわれています。

### 【ご家庭にお願い】

衛生的に食事をするために、給食時に各自の机にランテクロスを使用します。お手数をおかけしますが、毎回清潔なものをご用意ください。また、手を洗った後の手拭き用のハンカチやタオルなどの持参にもご協力ください。

食事の前には

**うがい！手洗い！！**

感染症を予防しよう



1か月の平均値	844	34.8	27.0
		16.5%	28.8%
	441	3.9	3.1
文部科学省 基準栄養価	830	13~20%	20~30%
たんぱく質、脂質はエネルギー に対する割合(%)	450	4.0	2.5g 未満