



12月 給食献立表



日	曜日	牛乳	献立名			血や肉・骨になる		体の調子を整える		体温や力になる		栄養量					
			主食	主菜・副菜	デザート	①魚・肉	②牛乳	③緑黄色	④その他の野菜	⑤穀類	⑥油脂	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄分 mg	食塩相当量 g
						卵・大豆	小魚・海藻	野菜	果物・きのこ	芋類・砂糖	種実類						
2	月	○	ご飯	鮭の塩麹焼き 五色和え じゃが芋と小松菜の みそ汁	みかん	鮭 油揚げ 鶏卵 豆腐	牛乳 小魚・海藻	人参 小松菜	もやし 玉葱 みかん	米 砂糖 じゃがいも	油 ごま	706	33.5	18.3	425	4.3	3.0
3	火	○	麦ご飯	(NECグリーンロケッツ東葛店提供) 豚肉と蓮根きのこの ボン酢炒め 塩ちゃんこ風鍋 いりこアーモンド	ヨーグルト	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 煮干し ヨーグルト	人参 小松菜	れんこん 玉葱 しめじ エリンギ 大根 白菜 ねぎ もやし	米 麦 春雨	油 ごま アーモンド ごま油	734	35.9	16.6	560	6.8	2.9
4	水	○	セサミトースト	ポークビーンズ グリーンサラダ	バナナ	豚肉 ハム ベーコン いんげん豆 あさり	牛乳 チーズ 生クリーム 海藻	人参 トマト	玉葱 グリンピース キャベツ きゅうり バナナ	パン 砂糖 じゃがいも	油 バター ごま油 ごま	791	30.6	27.3	442	5.6	3.0
5	木	○	麦ご飯	豆腐の真砂揚げ もやしのカレーサラダ 味噌けんちん汁	夢オレンジ (天草×南香)	豆腐 鶏肉 エビ 鶏卵 油揚げ	牛乳 昆布 しらす干し	人参 小松菜	玉葱 ねぎ もやし キャベツ 大根 ごぼう 夢オレンジ	米 麦 砂糖 澱粉	油 ごま	837	31.8	31.5	513	5.4	2.8
6	金	○	親子丼	りんごとキャベツのサラダ 白菜とわかめのみそ汁	梅パルッシュ	鶏肉 凍り豆腐 油揚げ 鶏卵	牛乳 わかめ 煮干し	人参 さやいんげん	玉葱 干し椎茸 えのきたけ りんご キャベツ きゅうり レモン 白菜	米 麦 砂糖 焼き麩	油	763	31.3	23.5	436	3.7	3.5
9	月	○	ご飯	(我孫子産野菜の日) 手作りふりかけ 生揚げと野菜の炒め煮 根菜汁	パイナップル	豚肉 生揚げ 油揚げ	牛乳 あおのり	人参 葉ねぎ	エリンギ たけのこ キャベツ 枝豆 大根 ごぼう 蓮根 パイナップル	米 砂糖 澱粉 里芋	油 ごま ラー油 ごま油	733	28.5	20.9	476	4.1	2.6
10	火	○	麦ご飯	サバの味噌煮 野菜のおひたし 豆腐とわかめのみそ汁	手作り スイート ポテト	さば かつお節 豆腐	牛乳 わかめ 練乳	人参 小松菜	ねぎ 生姜 キャベツ もやし 玉葱	米 麦 砂糖	油 ごま バター さつまいも	916	29.1	32.2	458	5.7	3.0
11	水	○	ご飯	擬製豆腐 五目きんぴら 鮭のごまみそ汁	みかん	鶏肉 大豆 鮭 鶏卵 豆腐 さつま揚げ	牛乳	人参	ごぼう ねぎ たけのこ 枝豆 キャベツ もやし みかん	米 砂糖	油 ごま ごま油	777	32.7	21.4	485	5.7	3.3
12	木	○	きな粉揚げパン	ワンタンスープ 季節のフレンチサラダ	りんご	きな粉 豚肉 鶏肉	牛乳	人参 小松菜 水菜	ねぎ 玉葱 もやし 干し椎茸 白菜 キャベツ りんご とうもろこし	パン 砂糖 ワタンの皮 じゃがいも	油 ごま油	760	26.1	24.1	323	2.1	3.6
13	金	○	麦ご飯	冬野菜カレー 大根ツナサラダ いりこ大豆	ヤクルト	豚肉 いんげん豆 あさり ツナ 大豆	牛乳 チーズ わかめ 乳酸菌飲料	人参 ブロッコリー	玉葱 セロリ 大根 ごぼう マッシュルーム りんご カリフラワー もやし きゅうり キャベツ	米 麦 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油 ごま油 バター	808	31.9	20.5	431	4.6	2.4
16	月	○	麦ご飯	鱈のバター醤油焼き 鶏肉と野菜のごま煮 豆腐と大根のかき玉汁	みはや (アール×みかん ×清見×伊予柑)	たら 生揚げ 鶏肉 鶏卵 ちくわ 豆腐 なると	牛乳	人参 さやいんげん	大根 ごぼう 玉葱 ねぎ みはや	米 麦 里芋 砂糖 澱粉	油 バター ごま	731	34.0	20.2	435	4.6	3.1
17	火	○	磯ご飯	ししゃものパリ揚げ 華風和え 五目汁	ひとくち ゼリー	油揚げ かまぼこ 豆腐 鶏肉	牛乳 昆布 ししゃも わかめ	人参 小松菜	ごぼう もやし きゅうり 大根 ねぎ 玉葱 エリンギ	米 麦 砂糖 小麦粉 ぎょうざの皮	油 ごま ごま油	733	29.0	24.4	523	6.6	3.6
18	水	○	ご飯	棒餃子 野菜炒め 中華玉子スープ いりこ	バナナ	豚肉 鶏肉 鶏卵	牛乳 煮干し	人参 小松菜	玉葱 キャベツ ねぎ たら もやし 干し椎茸 たけのこ 白菜 バナナ	米 澱粉	油 ごま油	732	28.6	19.3	361	5.8	2.6
19	木	○	ほうとううどん	(21日は冬至・「ん」が付く食べ物) はんぺんチーズフライ れんこんサラダ いりこ大豆	みかん	豚肉 大豆 油揚げ はんぺん 鶏卵 ハム	牛乳 チーズ 煮干し	人参 小松菜 かぼちゃ	干し椎茸 大根 ごぼう ねぎ れんこん キャベツ きゅうり みかん	ほうとう麺 砂糖 小麦粉 里芋 パン粉 じゃがいも	油 ごま マヨネーズ	701	35.9	27.8	691	3.8	4.5
20	金	○	三色ピラフ	(3の3リクエスト～X'mas献立～) グラタン チキン クリスマススープ	ハーゲン ダッツ アイス	鶏肉 豚肉 あさり 豆乳	牛乳 チーズ	人参 小松菜 パセリ	玉葱 白菜 グリンピース マッシュルーム とうもろこし セロリ	米 麦 砂糖 マカロニ 小麦粉 じゃがいも パン粉 アイス	油 バター	890	42.9	29.6	487	4.4	3.0
											今月の平均	774	32.1	23.8	470	4.9	3.1
											栄養量の基準	830	27~ 41.5	18.4~ 27.7	450	4.5	2.5

- ☺ 食材の発注の都合上、献立を一部変更させていただくことがありますので、ご了承ください。
- ☺ 給食のお米は、通年我孫子産のお米を使っています。「我孫子産野菜の日」には、我孫子でとれた新鮮な野菜を使っています。
- ☺ 20日の献立は、「リクエスト券争奪！給食クイズ大会」で優勝した、3年3組のリクエストです。

今月の給食目標・・・冬の食事について考えよう！

「冷え」は、万病のもとです。冬も健康に過ごすには、温かいものや体を温める食材、タンパク質、ビタミンを摂取することが大切です。

好き嫌いせず色々な食材をまんべんなく食べましょう。



