



12月給食予定献立表

令和5年11月30日
我孫子市立湖北台中学校

今月の給食目標；冬の食事について考えよう。（緑黄色野菜には免疫力をあげるカロテンが豊富です。風邪予防のためにも3群の食品を積極的にとりましょう。）

日付・曜	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		栄養価			
		主食	主菜・副菜	デザート	①魚・肉 卵・大豆 蛋白質	②牛乳 小魚・海藻 無機質カルシウム	③緑黄色 野菜 カロチン	④その他の 野菜・果物 ビタミンC	⑤穀類 芋・砂糖 炭水化物	⑥油脂 脂質	主な栄養		成長期に大切な 栄養	
1金	○	グリーンロケッツ応援献立 豚キムチ丼	ツナのパンパンジー風 ラグビーチーズ	フルーツ 杏仁豆腐	豚肉 ツナ	牛乳 チーズ	人参 にら	白菜キムチ 玉ねぎ 大豆もやし ねぎ 生姜 にんにく キャベツ きゅうり みかん 黄桃 パイン	米 麦 片栗粉 砂糖	油 ごま油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	823 kcal 34.0 g 23.4 g 2.9 g	493 mg	4.2 mg
4月	○	ご飯	千草焼 茎わかめの金平 お講汁	きな粉ナッツ	卵 鶏肉 豚肉 みそ 生揚げ きな粉	牛乳 茎わかめ	人参 こねぎ いんげん 小松菜	玉ねぎ たけのこ 大根 ごぼう ねぎ	米 麦 砂糖 こんにやく じゃが芋	油 ごま カシュー ナッツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	825 kcal 32.9 g 29.6 g 3.4 g	482 mg	5.4 mg
5火	○	三色ピラフ	ポトフ もやしのカレーサラダ	オレンジ	豚肉 ウインナー ベーコン 白いんげん豆 ハム	牛乳	人参 パセリ	かぶ キャベツ 玉ねぎ セロリ もやし きゅうり オレンジ コーン グリーンピース	米 砂糖 じゃが芋 麦	バター 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	743 kcal 29.7 g 21.8 g 3.3 g	348 mg	2.8 mg
6水	○	ひじきご飯	ししゃものごま揚げ もやしのナムル 豚汁	みかん	鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 ひじき ししゃも	人参 いんげん 小松菜	ごぼう 大根 ねぎ みかん	米 麦 砂糖 米粉 じゃが芋 こんにやく	ごま 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	852 kcal 36.7 g 31.6 g 3.1 g	692 mg	5.8 mg
7木	○	シーフード カレーライス	しめじのサラダ 煮干し大豆	りんご	えび いか あさり みそ 大豆 ベーコン	牛乳 粉チーズ 煮干し あおのり	人参	玉ねぎ 生姜 にんにく りんご しめじ きゅうり キャベツ レモン りんご	米 麦 じゃが芋 薄力粉 砂糖	油 バター ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	821 kcal 28.9 g 26.3 g 3.5 g	425 mg	4.7 mg
8金	○	ご飯	鶏と野菜のごま煮 かぶとなめこのみそ汁 煮干しナッツ	はやか	鶏肉 うずら卵 生揚げ 豆腐 みそ	牛乳 煮干し	人参 いんげん 小松菜	ごぼう 大根 かぶ なめこ ねぎ はやか	米 麦 じゃが芋 こんにやく 砂糖	油 ごま アーモンド カシュー ナッツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	783 kcal 34.5 g 25.7 g 2.4 g	554 mg	5.6 mg
11月	○	焼肉チャーハン	手作り揚げ餃子 五目中華スープ	バナナ	豚肉 かまぼこ 卵 豚肉 大豆 ハム	牛乳	人参 ピーマン にら 小松菜	にんにく 生姜 ねぎ キャベツ えのきたけ たけのこ もやし 白菜 バナナ	米 麦 砂糖 ぎょうざの皮 春雨	油 ごま ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	806 kcal 32.9 g 25.5 g 3.4 g	354 mg	3.2 mg
12火	○	ご飯 粉豆腐のふりかけ	レバーと根菜の甘辛和え さつま汁	みかん	かつお節 粉豆腐 豚レバー 大豆 みそ 豚肉 豆腐	牛乳 あおのり	パプリカ ピーマン 人参 小松菜	生姜 れんこん ごぼう 大根 ねぎ みかん	米 麦 砂糖 里芋 片栗粉 さつま芋 こんにやく	ごま 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	866 kcal 36.7 g 21.6 g 2.5 g	470 mg	### mg
13水	○	わかめご飯	擬製豆腐 和風サラダ じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	ヨーグルト	豆腐 鶏肉 卵 かにかま 油揚げ みそ	牛乳 わかめ ひじき ヨーグルト	人参 小松菜	ねぎ キャベツ もやし 生姜 玉ねぎ	米 麦 砂糖 じゃが芋	ごま 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	798 kcal 32.0 g 23.9 g 4.1 g	525 mg	4.6 mg
14木	○	丸パン	さばの竜田揚げ ごぼうサラダ マカロニスープ	はやか	さば ハム ベーコン	牛乳	人参 小松菜	生姜 ごぼう きゅうり キャベツ 玉ねぎ 白菜 はやか	パン 片栗粉 砂糖 マカロニ じゃが芋	油 マヨネー ズ ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	839 kcal 32.4 g 38.6 g 3.5 g	365 mg	2.7 mg
15金	○	我孫子産野菜の 日 ご飯 手作り青菜ふりかけ	たらのガーリックナッツ焼き 油揚げと野菜のあえ物 けんちん汁	わらび餅	かつお節 たら 油揚げ 豚肉 豆腐	牛乳 ちりめん じゃこ	小松菜 人参	にんにく キャベツ もやし ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 砂糖 パン粉 じゃが芋 こんにやく	ごま マヨネー ズ アーモンド ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	787 kcal 33.2 g 23.3 g 2.2 g	388 mg	3.0 mg
18月	○	コスタリカ ライス	ツナサラダ わかめスープ	りんご	鶏肉 大豆 ツナ ベーコン	牛乳 わかめ	人参 ピーマン トマト パプリカ	玉ねぎ きゅうり マッシュルーム キャベツ もやし コーン えのき ねぎ りんご 白菜	米 麦	バター 油 ごま ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	804 kcal 34.7 g 27.8 g 3.1 g	394 mg	4.2 mg
19火	○	冬至献立(22日) ご飯	さけのゆずみそ焼き かぼちゃサラダ 根菜汁	みかん	さけ みそ ハム 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 ヨーグルト	かぼちゃ 人参 小松菜	ゆず 玉ねぎ きゅうり 大根 ごぼう れんこん ねぎ みかん	米 麦 砂糖 じゃが芋 こんにやく	マヨネー ズ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	782 kcal 35.5 g 20.9 g 2.1 g	378 mg	3.5 mg
20水	○	クリスマス献立 ツイストパン いちごジャム	タンドリーチキン ブロッコリーとポテトのサラダ アルファベットスープ	ミニケーキ	鶏肉 ハム ベーコン いんげん豆	牛乳 ヨーグルト	ブロッコ リー 人参 小松菜 トマト	レモン にんにく 生姜 コーン キャベツ 玉ねぎ	パン じゃが芋 砂糖 マカロニ	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	847 kcal 41.6 g 24.5 g 4.0 g	415 mg	8.5 mg

★アレルギー食材には印をつけています。また、食材料の都合で、献立の内容を変更する場合があります。ご了承ください。

今月の平均 [たんぱく質：17% 脂質：30%]	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	816 kcal 34.0 g 26.3 g 3.1 g	449 mg	5.0 mg
基準値 [たんぱく質・脂質 ＝摂取エネルギー比]	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	830 kcal 13~20% 20~30% 2.5 g以下	450 mg	4.5 mg

NECグリーンロケッツ東葛を応援しよう！

我孫子市に本拠地を置くNECグリーンロケッツ東葛は、ラグビー日本選手権優勝3回、マイクrosoftカップ優勝1回の実績があり、これまで多くの日本代表選手を輩出しています。我孫子市とは、ラグビーを通じて地域振興・地域貢献に取り組み、市民の健康増進や豊かな社会生活を実現することを目的に協定を結んでいます。

12月には「NTTジャパンラグビーリーグワン2023-24」が開幕します。開幕に先駆けて市内の学校では、普段選手が食べている食事をアレンジして、給食で応援献立として提供します。みんなで一緒に応援しましょう！

【グリーンロケッツ選手の食事】
ポジションによる差はありますが、とてもエネルギー消費が激しいスポーツです。白飯だけで1食350g～600gくらい食べるそうです。中学校の一人分のご飯は190g程度なので、どれくらい多いかわかりますね。また、主食(時々2品)、主菜2品～3品、野菜、果物、乳製品(3品)の組み合わせが普段の食事です。プロのスポーツ選手は、食事をとても重視してトレーニングに励んでいます。



※3学期は1月10日(水)から給食開始です。始業式は1月9日(火)です。よいお年をお迎えください。