



12月の献立表



八千代市学校給食センター 村上調理場 TEL 482-1650 阿蘇中・勝田台中・村上東中・村上中

日	曜日	献立名	主な材料名						栄養価			
			1群 肉 魚 卵 大豆 大豆製品 (たんぱく質)	2群 牛乳 小魚 乳製品 海藻類 (カルシウム) (鉄)	3群 緑黄色野菜 (無機質) (ビタミン)	4群 その他の野菜 果物 (無機質) (ビタミン)	5群 穀類 芋類 砂糖 (炭水化物)	6群 油脂類 脂肪の多い 食品 (脂肪)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
1	火	キーマカレー (ナン) チキンナゲット (2個) ヨーグルト和え	豚肉 鶏肉 大豆 ひよこ豆	牛乳 ヨーグルト	人参 ピーマン	セロリー 玉ねぎ エリンギ みかん グリーンピース 桃 パイン いちご	ナン 砂糖 小麦粉 パン粉 でん粉	油	860	36.7	32.7	3.3
2	水	ご飯 八宝菜 ぎょうざ (2個) 春雨と挽き肉の中華炒め	豚肉 えび うずら卵	牛乳	人参 にはら	白菜 たけのこ 玉ねぎ しいたけ もやし キャベツ	米 でん粉 春雨 砂糖 パン粉	油 ごま油 ごま	831	33.1	23.6	2.5
3	木	ご飯 豚汁 あじみそ揚げ玉フライ ほうれん草の納豆和え	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ あじ 納豆 かつお節	牛乳	人参 ほうれん草	大根 ごぼう 長ねぎ もやし	米 小麦粉 砂糖 里芋 パン粉 でん粉	油	802	32.3	24.0	2.3
4	金	ご飯 肉じゃが ししゃもの香り揚げ (2本) 和風サラダ	豚肉 ハム みそ	牛乳 ししゃも わかめ	人参	玉ねぎ キャベツ きゅうり	米 でん粉 じゃが芋 砂糖	油 ごま油	836	28.7	22.8	2.9
7	月	ご飯 豚肉と焼き豆腐の煮物 あべかわ芋 おかか和え	豚肉 きな粉 焼き豆腐 かつお節	牛乳	人参	しいたけ 玉ねぎ 長ねぎ きゅうり キャベツ 白菜	米 砂糖 さつま芋	油	827	27.6	21.1	1.8
8	火	コッペパン 洋風春巻き スパゲッティ・ナポリタン スタミナサラダ ヨーグルト	ウインナー 豚肉 卵	牛乳 チーズ ヨーグルト	人参 ピーマン トマト	エリンギ 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ きゅうり	パン 砂糖 じゃが芋 スパゲッティ 小麦粉	バター 油 ごま油 ごま	962	33.1	33.1	4.7
9	水	カレーライス (麦ご飯) ひじきのマリネ オレンジ	豚肉 ハム	牛乳 チーズ ひじき	人参	玉ねぎ きゅうり とうもろこし オレンジ	米 砂糖 じゃが芋 小麦粉 麦	油	898	28.9	23.0	2.9
10	木	ご飯 中華風コーンスープ いかのチリソースかけ チンジャオロースー	鶏肉 豆腐 卵 いか 豚肉	牛乳	人参 チンゲン菜 ピーマン パプリカ	長ねぎ とうもろこし たけのこ	米 でん粉 砂糖	ごま油	801	36.1	22.1	2.4
11	金	ご飯 芋のこ汁 豚肉のスタミナ焼き 五目金平	豆腐 油揚げ みそ 豚肉 さつま揚げ	牛乳	人参	えのきたけ なめこ 長ねぎ ごぼう	米 里芋 砂糖	油 ごま ごま油	828	34.5	24.3	3.0
14	月	ご飯 麻婆豆腐 しゅうまい (2個) 春雨サラダ	豆腐 豚肉 鶏肉 大豆 みそ ハム	牛乳	人参	玉ねぎ エリンギ しいたけ 長ねぎ きゅうり もやし	米 小麦粉 春雨 砂糖 でん粉	油 ごま油 ごま	832	33.0	22.6	2.8
15	火	ご飯 (ふりかけ) 筑前煮 赤魚一夜干し 小松菜の磯香和え	鶏肉 赤魚 揚げボール かつお節	牛乳 しらす干し のり	人参 小松菜	たけのこ ごぼう しいたけ 白菜 れんこん	米 里芋 砂糖	油	726	36.1	13.2	3.1
16	水	ブラウンシチュー (麦ご飯) 枝豆の三色ソテー 角チーズ ゼリーポンチ	豚肉 ハム ひよこ豆	牛乳 チーズ	人参	玉ねぎ りんご グリーンピース とうもろこし 枝豆 みかん パイン 桃	米 砂糖 麦 小麦粉 じゃが芋	油 バター	974	34.2	21.3	3.0
17	木	ご飯 大根のべっこう煮 ハンバーグきのこだれかけ キャベツと塩昆布の和え物	鶏肉 生揚げ 豚肉	牛乳 昆布	人参 小松菜	大根 えのきたけ しめじ キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ	米 砂糖 でん粉 じゃが芋	油 ごま油 ごま	838	35.5	23.6	2.7
18	金	ビビンバ (ご飯 ビビンバナムル) わかめスープ 揚げワンタン (3個)	鶏肉 豆腐 豚肉 卵 大豆	牛乳 わかめ	人参 小松菜	えのきたけ 白菜 長ねぎ もやし わらび たけのこ キャベツ 玉ねぎ	米 でん粉 砂糖 小麦粉	ごま油 ごま 油	781	31.8	22.8	2.8
21	月	冬至 献立 わかめご飯 ほうとう ちくわの磯辺揚げ 大豆とれんこんのサラダ ゆずゼリー	鶏肉 油揚げ みそ ちくわ 大豆 ツナ 卵	牛乳 チーズ あおさ わかめ	人参 かぼちゃ	ごぼう 長ねぎ れんこん ゆず きゅうり	ほうとう 米 砂糖 小麦粉	油 ごま	880	31.4	29.6	4.4
22	火	黒糖パン マカロニのクリーム煮 カレービーンズ ツナサラダ	ベーコン 鶏肉 ツナ ひよこ豆	牛乳 チーズ	人参	玉ねぎ キャベツ とうもろこし きゅうり	パン 小麦粉 マカロニ でん粉 砂糖 じゃが芋	バター 油	871	32.6	31.9	2.7
23	水	ご飯 けんちん汁 おからコロケ ひじきの炒り煮	豆腐 鶏肉 豚肉 おから さつま揚げ	牛乳 ひじき	人参	ごぼう 大根 長ねぎ しめじ 枝豆 しいたけ	米 じゃが芋 砂糖 里芋 パン粉 小麦粉	油 ごま油	750	24.3	19.0	2.4
24	木	お楽しみ 献立 ケチャップライス ローストチキン えびとブロッコリーのサラダ お楽しみデザート	鶏肉 ハム えび 卵	牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ セロリー グリーンピース とうもろこし	砂糖 米 マカロニ 小麦粉	バター 油	806	31.3	33.2	3.1

長
ね
ぎ
ウ
ィ
ー
ク

栄養価	12月	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
	平均値	839 kcal	32.3 g	24.7 g	2.9 g
	基準量	830 kcal	27.3 g~ 41.9 g	18.7 g~ 27.9 g	2.5 g未満

お知らせ
※都合により献立を変更する場合があります。
※学校給食センターのホームページで産地を公表しています。
※牛乳は毎日つきます。
※○印の日は、おわんがつきます。
※スプーンの必要量は学校給食センターでスプーンを用意します
が、はしは、原則として毎日持ってきてください。
※材料名は主なものです。アレルギーについては、別紙配合表を
ご覧ください。

昔ながらの知恵
かぜに効く淡色野菜

にんにく
しょうが
ねぎ

ねぎやにんにくに含まれているおい成分は、殺菌作用があり、かぜ予防に役立ちます。
また、ビタミンB1 (豚肉などに多い栄養素) と一緒にとると、疲労回復に効果的です。
しょうがは、体を温める作用があり、昔から、しょうが湯などにして飲まれています。
このような昔ながらのかぜ予防を試してみたいですか？

7日~11日は、八千代市産の長ねぎを使用する『長ねぎウィーク』です。新鮮でおいしい長ねぎ
を使った料理が、たくさん登場しますので、お楽しみに！