

2024年 12月の献立 (成東学校給食センター中学校)

〈 ごあいさつ 〉

今年も残すところあとわずかになりました。この1年間元気に過ごせましたか？
本格的な寒さに耐える為に、抵抗力や免疫力を高める食事を心掛けましょう。
今月もよろしくお願ひいたします。



日付	主食	おかず	1人分 のエネルギー とたんぱく質	体をつくる	熱や力になる	体の調子を整える
2 (月)	あおなおにぎり はいがパン	クリームシチュー、プレーンオムレツ、ブロッコリーのスープに キャベツメンチカツ、みかん、ぎゅうにゅう	762kcal 24.6g	卵、牛乳、鶏肉、脱脂粉乳、チーズ	米、小麦粉、小麦胚芽、ライ麦粉、砂糖 マーガリン、じゃがいも、澱粉、油、パン粉	しそ、大根葉、玉ねぎ、人参、コーン、ブロッコリー キャベツ、みかん缶
3 (火)	ごはん	とりたつたのくろすあん、すいぎょうざ、やさいとわかめのとうにゅうよせ にんじんあまに、しらすとこまつなのあえもの、おとう、ぎゅうにゅう	907 27.6	鶏肉、卵、豚肉、豆乳、しらす干し、油揚げ 牛乳	米、小麦粉、澱粉、砂糖、油 米粉	にんにく、玉ねぎ、人参、キャベツ、ねぎ、生姜 かぼちゃ、わかめ、小松菜、黄桃缶
4 (水)	ごはん	メバルのしろしょうゆやき、あつやきたまご、こんにゃくといんげんのいためもの とりのからあげ、ひじきのナムル、パイン、ぎゅうにゅう	878 36.5	メバル、卵、鶏肉、脱脂粉乳、豚肉、牛乳	米、砂糖、油、こんにゃく、小麦粉 ごま、ごま油	いんげん、にんにく、生姜、ひじき、枝豆、コーン パイン缶
5 (木)	ホットドック メロンパン	ツナときのこのわふうパスタ、ローストチキン、ハーフコーンのあまに ブロッコリー、あおりんごゼリー、ミニトマト、ぎゅうにゅう	917 39.1	卵、脱脂粉乳、豚肉、鶏肉、ツナ、牛乳	小麦粉、砂糖、マーガリン、油、バター 澱粉	玉ねぎ、しめじ、コーン、ブロッコリー、りんご缶、ミニトマト
6 (金)	ひじきおにぎり クリームクロワッサン	にくだんごのチリソース、あげぎょうざ、いかやさいよせやき ベイクドポテト、しおゆでえだまめ、はなみかん、ミニトマト、ぎゅうにゅう	873 20.8	かつお節、しらす干し、卵、脱脂粉乳、鶏肉、豚肉 牛肉、たら、いか、牛乳	米、小麦粉、砂糖、マーガリン、澱粉 パン粉、油、ごま油、じゃがいも、バター	大根葉、ひじき、水菜、玉ねぎ、ねぎ、生姜 にんにく、キャベツ、あおさ、コーン、枝豆、みかん、ミニトマト
9 (月)	ごはん	ふたにくのしょうがいため、だしまきたまご、キャベツ ミニトマト、ほうれんそうのなめたけあえ、あんず、ぎゅうにゅう	1049 36.6	豚肉、かつお節、卵、牛乳	米、砂糖、油	生姜、玉ねぎ、人参、キャベツ、ミニトマト、ほうれん草 えのき、あんず缶
10 (火)	おさかなカレーライス	ささみフライ、ハムソテー、シルバーサラダ みかん、ぎゅうにゅう	1023 27.2	さば、ツナ、脱脂粉乳、チーズ、鶏肉、豚肉 牛乳	米、じゃがいも、油、バター、小麦粉 澱粉、砂糖、はちみつ、パン粉、春雨、マヨネーズ	玉ねぎ、人参、にんにく、生姜、トマト、バナナ りんご、コーン、いんげん、みかん缶
11 (水)	きのこごはん	はるまき、ちくわとピーマンのいためもの、コーンしゅうまい にんじんあまに、ようなし、おとう、ミニトマト、ぎゅうにゅう	945 35.5	油揚げ、鶏肉、いとより、えそ、たちうお、大豆 豚肉、牛乳	米、小麦粉、春雨、砂糖、油 澱粉、ごま油	まいたけ、しめじ、人参、キャベツ、筍、玉ねぎ 椎茸、ピーマン、生姜、コーン、洋梨缶、黄桃缶、ミニトマト
12 (木)	おにぎり(うめ) ハムチーズパン	とりにくのスタミナやき、ツナとえだまめのサラダ、ブロッコリーのおかかあえ バナナ、ミニトマト、ぎゅうにゅう	945 37.3	豚肉、卵、脱脂粉乳、クリームチーズ、鶏肉、ツナ おから、かつお節、さば節、まぐろ節、牛乳	米、はちみつ、小麦粉、砂糖、マーガリン 油、ごま油、ごま	梅、のり、りんご、にんにく、生姜、枝豆 キャベツ、ブロッコリー、バナナ、レモン果汁、ミニトマト
13 (金)	ごはん	さばのカレーしょうゆやき、キャベツ、あますあんミートボール しおゆでえだまめ、いりどうふ、りんご、ぎゅうにゅう	918 31	さば、鶏肉、かつお節、卵、豆腐、牛乳	米、油、パン粉、砂糖、ごま 澱粉	キャベツ、玉ねぎ、枝豆、椎茸、人参、りんご レモン果汁
16 (月)	ごはん	ビーフミニステーキ、スパゲティ、うすまきポテト、ほたてふうみフライ にんじんグラッセ、こまつなのしおこんぶソテー、マンゴー、ぎゅうにゅう	984 28.5	牛肉、ゼラチン、脱脂粉乳、いとより、卵、かに 豚肉、牛乳	米、砂糖、小麦粉、油、じゃがいも パン粉、澱粉、バター	玉ねぎ、レモン果汁、人参、小松菜、塩昆布、マンゴー缶
17 (火)	いちごクリームサンド チーズパン	とりにくのオレンジやき、グラタン、ほしがたポテトフライ バターブロッコリー、プリン、ミニトマト、ぎゅうにゅう	828 30.8	卵、脱脂粉乳、チーズ、鶏肉、牛乳、豚肉	小麦粉、砂糖、マーガリン、小麦胚芽、ライ麦粉 はちみつ、油、マカロニ、米粉、じゃがいも、バター	いちご、りんご、いよかん、みかん、オレンジ、玉ねぎ ブロッコリー、ミニトマト
18 (水)	わかめおにぎり ウインナーパン	いかフリッターのカクテルソース、さつまいものあまに、しおゆでえだまめ さんしょくナムル、オレンジ、ぎゅうにゅう	891 31.7	豚肉、卵、脱脂粉乳、いか、牛乳	米、小麦粉、砂糖、マーガリン、マヨネーズ 澱粉、油、さつまいも、ごま油、ごま	わかめ、枝豆、ほうれん草、キャベツ、人参、オレンジ
19 (木)	ごはん	だんしゃくコロッケ、やさしいため、シュウマイ ミニトマト、マカロニサラダ、りんご、ぎゅうにゅう	943 22.8	豚肉、たら、鶏肉、牛乳	米、パン粉、じゃがいも、砂糖、澱粉 油、小麦粉、マカロニ、マヨネーズ	玉ねぎ、キャベツ、人参、ミニトマト、コーン、グリーンピース りんご、レモン果汁
20 (金)	ポークカレーライス	ほうれんそうオムレツ、しろみざかなフライ、ひじきのサラダ あんず、ぎゅうにゅう	808 24.4	豚肉、脱脂粉乳、チーズ、卵、たら、牛乳	米、じゃがいも、小麦粉、澱粉、砂糖 はちみつ、油、バター、パン粉、ごま	玉ねぎ、人参、トマト、バナナ、りんご、にんにく ほうれん草、ひじき、枝豆、コーン、あんず缶
23 (月)	おにぎり(ツナマヨネーズ) ミルクパン	トンカツ、こんにゃくといんげんのいためもの、にんじんあまに とりレバーのあまからに、りんご、ぎゅうにゅう	881 30	卵、ツナ、牛乳、豚肉、みそ、鶏レバー	米、砂糖、マヨネーズ、小麦粉、マーガリン パン粉、油、ごま、こんにゃく	玉ねぎ、のり、いんげん、人参、生姜、りんご レモン果汁

月平均：脂質35.5g 食塩相当量3g

* 食品材料の入荷の都合上、献立の一部を変更させて頂く場合もありますので、ご了承ください。
* 魚の骨は出来るだけ除いておりますが、まれに骨が残っていることがありますのでご注意ください。
* アレルゲンの詳細につきましては、アレルゲン一覧表にてご確認ください。

〈 一ロメモ 〉

☆年越しそば

一年の最後の日「大晦日」。毎月末を晦日と呼び、一年最後の特別な日に「大」をつけて「大晦日」といいます。大晦日に縁起をかついで食べる『年越しそば』は江戸時代から定着したと言われていいます。家族や大切な人の長寿や延命を願ひながら食べます。また、新しい年も細く長く過ごしその年の災いをすべて断ち切るという意味もあると伝えられています。大晦日に昔の人たちがそばに込めた思いを、子どもに話してみてもよいですね。

薬味のねぎにも意味があるとされ、心とらげるといふ「労(ねぐ)」、祈るといふ意味の「祈(ねぐ)」、神職の「祢宜(ねぎ)」の言葉に掛けた語呂合わせであるともいわれるなど、一年間の頑張りをねぎらい新年の幸せを祈るといふ願いが込められています。

家族みんなで大掃除をして、年越しそばを食べて、素敵な新年を迎えましょう！

〈 お問い合わせ先 〉

山武市成東学校給食センター 山武市殿台290-1 TEL 0475-82-2015

株式会社幼稚園給食 佐倉工場 佐倉市神門439