

# 令和6年 12月 予定献立表

山武市山武学校給食センター



日	曜日	献立名	牛乳	主な材料と働き			栄養価			
				血液・筋肉・骨になるもの	体の調子を整えるもの	力や熱になるもの	1食分 (kcal)	たん白質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
2	月	ごはん 白身魚フライ にら玉炒め わかめスープ	○	牛乳 たまご すけとうだら ツナ わかめ かまぼこ	しめじ もやし たけのこ にら にんにく ながねぎ にんじん はくさい たまねぎ	こめ こむぎこ パンこ ごまあぶら ごま あぶら	811	30.1	25.0	2.9
3	火	麦ごはん 柔らか肉団子 えびのマリネサラダ ポトフ ヨーグルト	○	牛乳 とりにく えび ウインナー ヨーグルト	キャベツ きゅうり にんじん だいこん かぶ たまねぎ	こめ むぎ じゃがいも さとう オリーブオイル	801	29.2	22.0	2.3
4	水	ミルクロールパン 鮭のグラタン ごぼうとツナのサラダ ねぎと生姜のスープ	○	牛乳 さけ ツナ かまぼこ チーズ	ほうれんそう ごぼう えのき にんじん きゅうり しょうが はくさい たけのこ ながねぎ	パン こむぎこ はるさめ あぶら ノンエッグマヨネーズ	801	31.1	30.7	3.7
5	木	ごはん 豆乳コロッケ 五色和え いかと大根の煮物 ジョアブレーン	○	牛乳 どうにゅう いか かまぼこ さつまあげ ジョア	こまつな キャベツ にんじん コーン だいこん しめじ しいたけ いんげん たまねぎ	こめ こむぎこ パンこ さといも じゃがいも ごま あぶら さとう	865	33.0	19.8	3.0
6	金	わかめごはん ほうれん草まんじゅう フロッコリーのおかか和え 豆腐のみそ汁 野菜と果物のゼリー	○	牛乳 とうふ かつおぶし ぶたにく にぼしこ みそ わかめ	ほうれんそう フロッコリー にんじん はくさい しめじ たまねぎ オレンジ りんご	こめ むぎ こむぎこ ゼリー	761	27.5	14.4	3.6
9	月	ごはん ほぎトマトソースフライ ひじきの炒め煮 沢煮椀	○	牛乳 チーズ ほぎ ぶたにく ひじき あぶらあげ さつまあげ にぼしこ	トマト にんじん だいこん たまねぎ ごぼう たけのこ しいたけ ながねぎ こんにゃく	こめ こむぎこ パンこ さとう あぶら	803	29.1	25.0	2.4
10	火	麦ごはん オムレツデミグラスソースがけ ほうれん草ソテー コンソメスープ りんごゼリー	○	牛乳 たまご ウインナー	マッシュルーム たまねぎ トマト にんじん キャベツ ほうれんそう しめじ いんげん りんご	こめ むぎ バター じゃがいも さとう こめこ ゼリー	766	22.7	18.5	2.5
11	水	みそラーメン 焼き餃子 青のりポテト	○	牛乳 ぶたにく とりにく のり	にんじん たまねぎ もやし にら にんにく しょうが コーン キャベツ	ちゅうかめん こむぎこ じゃがいも あぶら	813	35.2	22.1	4.2
12	木	ごはん ハムカツ ツナソテー すまし汁 みかんクレープ	○	牛乳 ハム ツナ かまぼこ とうふ にぼしこ	キャベツ えのき しめじ いんげん にんじん みかん だいこん ほうれんそう	こめ こむぎこ パンこ あぶら	842	26.4	26.5	3.0
13	金	チキンカレーライス もち米付肉団子 コールスローサラダ	○	牛乳 とりにく ぶたにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	こめ むぎ もちこめ じゃがいも あぶら	907	26.8	29.0	2.9
16	月	ごはん ほっけ一夜干し もやしと油揚げの和え物 大根のみそ汁 カルシウムウエハース	○	牛乳 ほっけ あぶらあげ たまご とうふ にぼしこ みそ	もやし ほうれんそう にんじん しめじ だいこん たまねぎ	こめ さとう ごま ごまあぶら ウエハース	766	33.1	21.2	2.2
17	火	麦ごはん 鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ ABCスープ	○	牛乳 とりにく ベーコン	しょうが にんじん きゅうり コーン たまねぎ えのき	こめ むぎ こめこ でんぶん あぶら じゃがいも マカロニ さとう ノンエッグマヨネーズ	840	28.5	26.1	2.8
18	水	黒糖パン チーズロール グリーンサラダ コーンシチュー	○	牛乳 すけとうだら とりにく チーズ	フロッコリー きゅうり ほうれんそう にんじん たまねぎ グリンピース コーン	パン こむぎこ じゃがいも バター こくとう	857	32.6	28.8	4.2
19	木	ごはん いかのチリソース ナムル 中華スープ	○	牛乳 いか かまぼこ とうふ	にんにく しょうが トマト ながねぎ こまつな もやし にんじん	こめ こむぎこ はるさめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん ごま	802	26.4	23.6	3.8
20	金	麦ごはん <冬至献立> いろどり信田煮 大根サラダ かぼちゃのみそ汁 ゆずゼリー	○	牛乳 とうふ あぶらあげ みそ たらすりみ にぼしこ	だいこん きゅうり にんじん かぼちゃ たまねぎ ながねぎ ほうれんそう しそ ゆず	こめ むぎ ゼリー	762	26.7	18.5	2.6
23	月	コーンピラフ <クリスマス献立> もみの木ハンバーグ ツナサラダ ミネストローネ チョコケーキ	○	牛乳 とりにく ウインナー ツナ	コーン たまねぎ トマト キャベツ にんじん はくさい いんげん	こめ マカロニ さとう ケーキ バター ノンエッグマヨネーズ	888	26.3	31.3	2.6

※材料の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

今月の平均栄養素量	816	29.0	23.9	3.0
中学生の 学校給食摂取基準	830	27.0	18.4	2.5
		~41.5	~27.7	未滿

## 寒さに負けない体をつくろう

2024年も終わろうとしています。日に日に気温が下がり、寒さが深まってきました。12月7日は「大雪」と呼ばれる日です。大雪の日を境に、北風が吹いて雪が激しく降り始めるといわれています。急激な温度の変化は体に負担がかかります。朝食をしっかりと食べて体温を上げて、1日を温かくスタートしましょう。



## 地産地消

米:南郷・成東地区      もやし:大網白里市  
人参:睦岡地区      きゅうり:九十九里町

山武市内・山武都市内産の食材を使っています。  
感謝の気持ちをもって、味わって食べましょう。