



日	曜日	こんだてめい	牛乳	おもなざいりょうとはたらき			えいようか			
				ち・にく・ほねになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	ちから・ねつになるもの	1人1日 - (kcal)	たんぱくしつ (g)	しじつ (g)	えんぶん (g)
1	月	ポークカレーライス チキンナゲット じゃこサラダ	○	牛乳 ぶたにく とりにく ちりめん	にんじん たまねぎ にんにく グリーンピース キャベツ きゅうり もやし しそ	こめ じゃがいも パンこ でんぶん あぶら	710	23.6	21.7	2.4
2	火	むぎごはん さわらさいきょうづけ とりにくとしめじのマヨソテー けんちんじる	○	牛乳 さわら みそ とりにく とうふ あぶらあげ にぼしこ	にんじん たまねぎ しめじ いんげん こんにゃく だいこん ながねぎ	こめ むぎ あぶら さといも ごま ノンエッグマヨネーズ	602	25.4	20.1	1.9
3	水	こくとうパン チーズフォンデュサンドコロケ コーンサラダ ABCスープ アセロラゼリー	○	牛乳 チーズ ベーコン	コーン キャベツ にんじん たまねぎ ほうれんそう アセロラ	パン あぶら じゃがいも パンこ さとう マカロニ ドレッシング ゼリー	606	18.8	19.3	2.6
4	木	ごはん モチモチむらさきいも もやしのナムル マーボーとうふ	○	牛乳 とうふ ぶたにく たまご みそ だいず	もやし にんじん こまつな にんにく しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ	こめ ごまあぶら あぶら さつまいも さとう でんぶん ごま	682	25.3	19.5	1.9
5	金	むぎごはん とりにくスタミナやき にんじんしりしり あぶらあげのみそしる	○	牛乳 とりにく ツナ かつおぶし あぶらあげ わかめ みそ にぼしこ	にんにく しょうが にんじん コーン かぶ しめじ	こめ むぎ さとう ごまあぶら	628	29.6	19.6	2.5
8	月	ごはん エビシューマイ ホイコーロー ちゅうかスープ	○	牛乳 えび たら ぶたにく かまぼこ とうふ	キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン もやし ながねぎ きくらげ	こめ あぶら ごまあぶら	587	22.0	15.8	2.5
9	火	むぎごはん ほきのりごまフライ ひじきのあえもの だいこんのみそしる カルシウムウエハース	○	牛乳 のり ほき ひじき ちくわ みそ にぼしこ	えだまめ こんにゃく にんじん だいこん えのき はくさい	こめ むぎ パンこ あぶら さとう ごま ウエハース	612	23.5	16.1	2.0
10	水	しおラーメン <なるはま小リクエスト> ぎょうざ あおのり ポテト	○	牛乳 とりにく かまぼこ ぶたにく あおのり	にんにく しょうが もやし キャベツ にんじん たら たまねぎ コーン	ちゅうかめん あぶら じゃがいも	642	25.7	19.6	3.3
11	木	ごはん いかチリソースフライ れんこんサラダ とんじる	●	牛乳 いか だいず みそ ぶたにく にぼしこ	きゅうり にんじん だいこん にんにく ごぼう れんこん たまねぎ しょうが トマト こんにゃく ながねぎ	こめ あぶら パンこ でんぶん ミルメーク さとう ノンエッグマヨネーズ	680	23.2	21.0	2.1
12	金	むぎごはん ちぐさやき だいがくいも なまあげのそぼろに	○	牛乳 たまご チーズ なまあげ とりにく	こんにゃく たまねぎ にんじん ほうれんそう しいたけ えだまめ	こめ むぎ さつまいも あぶら さとう ごま ごまあぶら でんぶん	727	22.5	21.6	1.8
15	月	ごはん あじクリームチーズフライ ピリッとサラダ かきたまコーンスープ	○	牛乳 あじ チーズ くらげ たまご	きゅうり もやし たまねぎ にんじん チンゲンサイ コーン	こめ あぶら さとう パンこ でんぶん ごま ごまあぶら	622	22.6	18.8	2.7
16	火	むぎごはん かいせんステーキ ブロッコリーおかかあえ にくじゃが ヨーグルト	○	牛乳 たら いか えび ぶたにく かつおぶし ヨーグルト	ブロッコリー コーン えだまめ たまねぎ にんじん しいたけ グリーンピース しらたき	こめ むぎ でんぶん じゃがいも さとう あぶら	671	29.2	20.5	1.8
17	水	あまなっとうパン マカロニグラタン やさいいため にくだんごスープ	○	牛乳 あまなっとう ツナ チーズ とりにく	ほうれんそう しめじ にんじん たまねぎ はくさい	パン マカロニ バター あぶら さとう パンこ でんぶん	634	23.9	23.5	2.6
18	木	ごはん <さんむほうよう中リクエスト> とりにくのかからあげ きんぴらごぼう フルーツポンチ	○	牛乳 とりにく さつまあげ	しょうが にんにく ごぼう にんじん レモン みかん パイン もも ナタデココ	こめ こめこ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら ゼリー	699	23.0	16.6	1.6
19	金	むぎごはん やきキャベツメンチカツ わかめサラダ なめこのみそしる	○	牛乳 とりにく ぶたにく かまぼこ わかめ とうふ みそ にぼしこ	キャベツ たまねぎ きゅうり にんじん はくさい ながねぎ なめこ	こめ むぎ ごま ドレッシング さとう あぶら	622	22.6	22.0	1.8
22	月	ごはん <とうじメニュー> さばのゆずみそに ごまあえ すいとんじる	○	牛乳 さば みそ ちくわ あぶらあげ にぼしこ	ゆず こまつな にんじん もやし だいこん かぼちゃ	こめ ごま さとう すいとん	710	25.5	23.8	2.1
23	火	キャロットピラフ <クリスマスメニュー> もみのきハンバーグ グリーンサラダ ミネストローネ チョコケーキ	○	牛乳 とりにく ぶたにく	にんじん たまねぎ コーン きゅうり ピーマン ブロッコリー ほうれんそう トマト キャベツ にんにく しょうが	こめ さとう ドレッシング マカロニ あぶら チョコケーキ	700	20.9	22.9	3.1

※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	654	23.9	20.1	2.2
小学校中学年の 学校給食摂取基準	650	21.1 ~32.5	14.4 ~21.7	2.0 未満

12月22日は『冬至』です

冬至は一年のうち、昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日を指します。この日にかぼちゃ（なんきん）などの「ん」のつくものを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。

22日のすいとん汁には、かぼちゃが入っています。



地産地消

こめ 南郷・成東地区
きゅうり: 九十九里町
にんじん 睦岡地区
なめこ 成東地区
にら 蓮沼地区
もやし: 大網白里市
だいこん 緑海地区

山武市内・山武郡市内産の食材を使っています。

★12月の給食費納入期限は1月5日です。
口座振替の方は預金残高をご確認ください。
★山武市のホームページに、月の献立表と給食の写真を毎日掲載しています。
レシピも掲載していますので、ご覧ください。

