



# 12月予定献立表



令和3年度

九十九里町学校給食センター

日 曜	主食	牛乳	主菜・副菜・デザート	主な材料と働き			エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g
				力や体温となる	血や肉となる	体の調子を整える				
1 水	ごはん		サバのごまだれやき スタミナなっとう だまこじる	こめ、ごま、さとう、 だまこもち	牛乳、サバ、とりにく、 あぶらあげ、なっとう、 かつおぶし	しらたき、にんじん、まいたけ、 ほししいたけ、はくさい、オクラ、 ながねぎ、ごぼう、せり、 にんにく、しょうが、ほうれんそう	651 810	25.8 30.7	21.9 24.9	1.8 2.1
2 木	ピピンバ (ごはん)		ひじきいりパオズ ピピンバのご ミニシュークリーム だいこんとわかめのスープ	こめ、こむぎこ、パンこ、 あぶら、でんぶん、ごま、 さとう、シュークリーム	牛乳、ぶたにく、とりにく、 ひじき、わかめ、たまご	たまねぎ、しょうが、キャベツ、 だいこん、にんじん、ながねぎ、 にんにく、ほうれんそう、 だいずもやし	667 805	25.0 29.1	25.4 27.5	2.5 2.8
3 金	ごはん		イカリングフライ コーンサラダ ぶたにくとだいこんのもの	こめ、パンこ、こむぎこ、 あぶら、さとう、でんぶん	牛乳、たまご、イカ、 ぶたにく、うずらたまご、 わかめ	しょうが、にんじん、だいこん、 こんにやく、さやいんげん、 キャベツ、きゅうり、コーン	638 782	24.4 28.0	20.5 23.0	1.9 2.2
6 月	ごはん		あつやきたまご ひじきのもの じゃがバターみそしる	こめ、でんぶん、バター、 じゃがいも、あぶら、 さとう	牛乳、たまご、ぶたにく、 みそ、ひじき、とりにく、 だいず、とうふ、 あぶらあげ	しょうが、にんじん、もやし、 ながねぎ、コーン、えだまめ、 こんにやく、にんにく	638 780	27.9 32.0	19.4 21.2	2.4 2.7
7 火	ぶたどん (むぎごはん)		ぶたどんのぐ きりぼしだいこんのツナあえ だいがくいも	こめ、おおむぎ、さとう、 ごま、あぶら、 さつまいも、みずあめ	牛乳、ぶたにく、みそ、 ツナ	たまねぎ、しらたき、しょうが、 りんご、グリーンピース、 にんにく、きりぼしだいこん、 ほうれんそう、にんじん	711 879	24.0 28.5	22.3 25.4	1.9 2.2
8 水	ちゅうかめん		しょうゆラーメンスープ にくまん こまつなとひじきのサラダ	めん、こむぎこ、さとう、 でんぶん、あぶら、 はるさめ、ごま	牛乳、ぶたにく、なると、 わかめ、ひじき、ツナ	たけのこ、たまねぎ、しいたけ、こまつな、 にんじん、コーン、メンマ、コーン、 もやし、チンゲンサイ、きゅうり、 ながねぎ、しょうが、にんにく	626 803	24.9 31.2	15.9 18.2	2.6 3.2
9 木	ごはん		アジのあげに ごぼうサラダ にくじゃが	こめ、でんぶん、さとう、 ごま、あぶら、 じゃがいも、マヨネーズ	牛乳、アジ、ぶたにく、 ハム	ながねぎ、しょうが、にんじん、 たまねぎ、しらたき、きゅうり、 さやいんげん、ごぼう	703 863	26.2 31.0	19.3 21.7	2.3 2.7
10 金	<b>九十九里中学校 3年生 リクエスト献立</b>			こめ、ごま、でんぶん、 こめこ、あぶら、 さとも、ゼリー	牛乳、わかめ、とりにく、 ぶたにく、あぶらあげ、 とうふ、みそ、なっとう、 かつおぶし	にんにく、しょうが、こんにやく、 ごぼう、にんじん、だいこん、 ながねぎ、はくさい、 ほうれんそう	710 873	27.0 32.1	24.0 27.4	2.5 3.0
13 月	ごはん		とりにくとだいずのあげに きゅうりのあさづけ かきたまじる	こめ、でんぶん、あぶら、 さとう、ごま	牛乳、だいず、とりにく、 たまご、かまぼこ、 とうふ、わかめ、こんぶ	にんにく、しょうが、えのき、 にんじん、ながねぎ、みつば、 こまつな、きゅうり	634 790	27.6 32.9	21.0 23.8	2.2 2.6
14 火	ガーリックトースト		ポークビーンズ かぶサラダ プリン	パン、マーガリン、 じゃがいも、さとう、 あぶら、マヨネーズ	牛乳、ぶたにく、だいず、 ウインナー、ハム	にんにく、パセリ、セロリ、 にんじん、たまねぎ、かぶ、 ほうれんそう、キャベツ、 きゅうり	694 862	25.3 31.0	29.1 33.9	2.9 3.7
15 水	ごはん		とうふハンバーグ にんじんしりしり トックのスープ	こめ、トック、あぶら、 ごま、さとう、でんぶん	牛乳、とうふ、とりにく、 ツナ、たまご、 かつおぶし	たまねぎ、にんにく、だいこん、 にんじん、ながねぎ、こまつな、 ほししいたけ、もやし	610 762	23.4 27.8	16.5 18.5	2.4 2.8
16 木	ごはん		メンチカツ しらたきのチャプチェ とうふとなめこのみそしる	こめ、パンこ、こむぎこ、 あぶら、さとう	牛乳、とりにく、ぶたにく、 とうふ、あぶらあげ、 わかめ、みそ	キャベツ、たまねぎ、なめこ、にら、 だいこん、ながねぎ、ピーマン、 こまつな、しらたき、にんにく、 にんじん、たけのこ、パプリカ	706 828	27.2 32.3	29.2 27.1	2.2 2.6
17 金	むぎごはん		ポークカレー ひじきとくるみのマリネ みかん	こめ、おおむぎ、あぶら、 じゃがいも、ルウ、 さとう、クルミ	牛乳、ぶたにく、ひじき、 いんげんまめ、ハム、 スキムミルク、チーズ	たまねぎ、にんじん、にんにく、 しょうが、りんご、きゅうり、 キャベツ、コーン、みかん	669 822	21.4 25.2	19.6 22.2	2.3 2.8
20 月	むぎごはん		おからコロッケ ほうれんそうのごまあえ マーボーどうふ	こめ、おおむぎ、パンこ、 こむぎこ、あぶら、 じゃがいも、でんぶん、 さとう、ごま	牛乳、おから、とうふ、 みそ、ぶたにく	にんじん、ながねぎ、しょうが、 たけのこ、ほししいたけ、 たまねぎ、にら、にんにく、 ほうれんそう、キャベツ	679 841	24.3 28.8	23.0 26.3	2.2 2.6
21 火	むぎごはん		スパイシーポテビーンズ シーザーサラダ(クルトン) ハヤシチュー	こめ、おおむぎ、あぶら、 でんぶん、じゃがいも、 さとう、ルウ、クルトン	牛乳、だいず、ぶたにく、 いんげんまめ、チーズ	たまねぎ、にんじん、セロリ、 マッシュルーム、トマト、 パセリ、きゅうり、キャベツ、 コーン	683 845	23.4 27.7	23.5 26.8	2.1 2.4
22 水	うどん		ちくわのてんぷら ツナポテサラダ ごもくあんかけ	めん、てんぷらこ、 あぶら、でんぶん、 じゃがいも、マヨネーズ	牛乳、ちくわ、ぶたにく、 うずらたまご、かまぼこ、 あぶらあげ、わかめ、 ツナ、たまご	にんじん、まいたけ、しめじ、 はくさい、ながねぎ、えだまめ	714 873	28.1 33.6	27.8 31.4	2.5 2.9
23 木	クリスマスこんだて チキンライス		とりのコーンフレークやき ブロッコリーのサラダ かぼちゃのポタージュ チョコケーキ	こめ、おおむぎ、バター、 パンこ、コーンフレーク、 あぶら、さとう、ケーキ	牛乳、とりにく、チーズ、 なまクリーム、ハム	たまねぎ、にんじん、パセリ、 マッシュルーム、かぼちゃ、 グリーンピース、えだまめ、キャベツ、 ブロッコリー、きゅうり、コーン	747 902	29.2 34.7	26.7 29.9	2.8 3.3

\*小学生の栄養価は中学年(3~4年生)のものを表示しています。

\*主な材料には、全ての食材は記載されておりません。詳細をお知りになりたい方はお問い合わせ下さい。

\*都合により、献立内容が変更になる場合があります。ご了承下さい。

上段=小学生	8歳から9歳の基準値	650	13~20%	20~30%	2未満
下段=中学生	12歳から14歳の基準値	830	13~20%	20~30%	2.5未満

栄養価基準値は、文部科学省「学校給食実施基準」に準ずる。



## 寒さに負けない体をつくろう!

強い体をつくるためには、体の免疫力や抵抗力を高めることが大切です。それには、自分の年齢や性別に見合ったエネルギーを確保するために、まずは3食をしっかり食べましょう。そして栄養バランスのよい食事に加え、ビタミン類をしっかり摂ることが大切です。ビタミンAには皮膚や粘膜を強くしたり目の健康に役立ちます。ビタミンCは体の抵抗力を高めてくれます。ビタミンAはレバーやうなぎに、ビタミンCは野菜や果物に多く含まれていますので、積極的にとりましょう。



## みかん

### 手軽にビタミンC補給!

- 1個当たり約30mgのビタミンCが含まれていて、
  - 2、3個食べれば1日に必要なビタミンCがとれます。
- 簡単に食べられて、ビタミンCが豊富なみかん。旬なのでおいしいみかんをたくさん食べましょう。

九十九里町のホームページに、月の献立表と毎日の給食の写真を掲載しています。ぜひご覧下さい。12月分の給食費の支払日は、12月28日(火)です。口座振替の方は、預金残高をご確認下さい。

学校給食用食材放射性物質検査の実施について  
こめ(九十九里町産) 検出せず キャベツ(銚子市産) 検出せず