

12月 予定献立表



令和5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
				かや体温となる	血や肉となる	体の調子を整える				
1 金	ちやめし		さつまいもチップス ぶたしゃぶサラダ おでん	こめ、さつまいも、 あぶら、ごま、さとう	牛乳、こんぶ、ちくわ、 さつまいも、はんぺん、 うずらたまご、がんも、 ぶたにく、みそ	こんにやく、だいこん、 キャベツ、もやし、しょうが	704 817	26.2 30.1	24.2 27.4	2.7 3.2
4 月	ごはん		あげ豆腐のそぼろあんかけ きゅうりのあさづけ チョコウエハース ぶたじゃがみそしる	こめ、あぶら、でんぶん、 じゃがいも、ごま、 さとう、ウエハース、 チョコレート	牛乳、とうふ、ぶたにく、 ぶたにく、あぶらあげ、 みそ、こんぶ	にんじん、たまねぎ、にら、 ながねぎ、ほうれんそう、 きゅうり、しょうが	671 840	23.5 28.5	24.9 29.4	2.0 2.3
5 火	ごはん		ハンバーグデミグラスソース こふきいも にんたまスープ	こめ、あぶら、さとう、 じゃがいも	牛乳、ぶたにく、とりにく、 みそ、たまご	しめじ、たまねぎ、トマト、 にんじん、コーン、にら、 パセリ	626 780	24.3 28.9	17.9 20.1	1.9 2.3
6 水	カレーうどん (うどん)		ちくわのてんぷら ひじきのマヨサラダ カレーうどんつゆ	めん、てんぷらこ、 あぶら、ルウ、こむぎこ、 バター、ごま、 マヨネーズ	牛乳、ぶたにく、なると、 あぶらあげ、にほし、 ひじき、ツナ	にんじん、たまねぎ、 ながねぎ、チンゲンサイ、 きゅうり、コーン、えだまめ、 キャベツ	655 804	26.0 31.1	22.0 24.6	3.0 3.4
7 木	ごはん		ブロッコリーとチーズのサラダ ブラウンシチュー みかん	こめ、あぶら、さとう、 じゃがいも、ルウ	牛乳、ぶたにく、チーズ、 いんげんまめ	セロリ、にんじん、たまねぎ、 しめじ、ブロッコリー、 キャベツ、コーン、みかん	651 805	21.5 25.4	20.3 23.0	1.8 2.2
8 金	むぎごはん		はるまき もやしのナムル マーボー豆腐	こめ、おおむぎ、あぶら、 こむぎこ、はるさめ、 さとう、でんぶん、ごま	牛乳、ぶたにく、だいず、 みそ、とうふ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、 にんにく、しょうが、たけのこ、 ほししいたけ、ながねぎ、 にら、ほうれんそう、コーン、もやし	643 822	22.6 26.9	20.3 24.8	2.2 2.6
11 月	ごはん		ミートコロッケ(ソース) しらたきのチャプチェ かぶのみそしる	こめ、パンこ、こむぎこ、 あぶら、じゃがいも、 さとう	牛乳、ぶたにく、みそ、 あつあげ	にんじん、えのき、かぶ、 ながねぎ、こまつな、 にんにく、たけのこ、パプリカ、 ピーマン、しらたき、にら	651 780	21.9 25.4	21.7 23.1	2.4 2.7
12 火	ツナコーン トースト		ブロッコリーとバジルのパスタ ポトフ	パン、マヨネーズ、 じゃがいも、あぶら、 スパゲティ	牛乳、ツナ、チーズ、 ウインナー、ベーコン	パセリ、セロリ、たまねぎ、 にんじん、キャベツ、 さやいんげん、ブロッコリー、 バジル、にんにく	640 813	22.5 27.8	27.9 33.0	2.9 3.7
13 水	ピピンバ (ごはん)		ぶたにくシウマイ ピピンバのぐ わかめスープ ミルメークココア	こめ、こむぎこ、 でんぶん、ごま、 あぶら、さとう、 ミルメーク	牛乳、ぶたにく、わかめ、 とりにく	にんじん、だいこん、ながねぎ、 ほししいたけ、チンゲンサイ、 にんにく、ほうれんそう、 もやし	641 773	24.6 28.3	21.1 22.9	2.3 2.6
14 木	九十九里中 3年生 リクエスト献立			こめ、でんぶん、こめこ、 あぶら、ごま、クレープ	牛乳、とりにく、ぶたにく、 あぶらあげ、とうふ、 みそ、なつとう、 かつおぶし	にんにく、しょうが、ごぼう、 にんじん、だいこん、ほくさい、 こんにやく、ながねぎ、 ほうれんそう、みかん	727 883	27.3 32.4	27.0 30.1	1.9 2.3
15 金	むぎごはん		だいこんサラダ キーマカレー ヨーグルト	こめ、おおむぎ、あぶら、 じゃがいも、じゃがいも、 ルウ、さとう	牛乳、ぶたにく、レバー、 だいず、いんげんまめ、 さやいんげん、フロッコリー、 チーズ、ツナ、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、トマト、 りんご、だいこん、きゅうり、 コーン、とうみょう	681 831	25.4 29.7	25.4 20.7	2.3 2.7
18 月	ごはん		あつやきたまご ごまみそあえ ピリからにくじゃが ひとくちみかんゼリー	こめ、でんぶん、あぶら、 じゃがいも、さとう、ごま、 ゼリー	牛乳、たまご、ぶたにく、 ツナ、みそ	にんにく、しょうが、にんじん、 たまねぎ、しらたき、にら、 ほうれんそう、きゅうり、 みかん	642 781	23.5 26.8	16.5 17.7	2.7 3.0
19 火	千産千消 献立 カレーそぼろどん (ごはん)		イワシのみりんぼしてんぷら だいこんのみぞれじる カレーそぼろ	こめ、てんぷらこ、ごま、 あぶら、さとう	牛乳、イワシ、ぶたにく、 かまぼこ、とりにく、 だいず	だいこん、にんじん、しめじ、 こんにやく、ながねぎ、 しょうが、ほししいたけ、 ピーマン	678 817	31.7 36.4	23.2 25.0	2.3 2.6
20 水	みそラーメン (ちゅうかめん)		にくまん マカロニサラダ みそラーメンスープ	めん、こむぎこ、あぶら、 マヨネーズ、マカロニ	牛乳、ぶたにく、とりにく、 なると、みそ、わかめ、 ハム	たまねぎ、ほししいたけ、キャベツ、 たけのこ、しょうが、コーン、きゅうり、 にんにく、にんじん、もやし、 チンゲンサイ、ながねぎ、にら	639 792	24.8 30.1	18.1 19.3	2.8 3.1
21 木	クリスマスこんだて チキンライス		ブロッコリーとポテトのサラダ かぼちゃのポターージュ クリスマスケーキ(いちご・チョコ)	こめ、おおむぎ、バター、 あぶら、じゃがいも、 さとう、ロールケーキ、 チョコレート	牛乳、とりにく、ツナ、 なまクリーム	たまねぎ、にんじん、トマト、いちご、 マッシュルーム、グリーンピース、 かぼちゃ、えだまめ、パセリ、 ブロッコリー、キャベツ、きゅうり	641 772	20.5 23.9	20.1 22.0	2.4 2.8

*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！
冬休みの生活習慣

①早寝しよう

②早起きしよう

③朝ごはんを食べよう

④手洗いをしよう

⑤うがいをしよう

⑥暴飲暴食はやめよう

秋・冬の旬の野菜

びょうき よぼう
かせや病気を予防する
ビタミンC!

た もの しょうか
食べ物の消化を
たす しょうそ
助ける酵素!

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(木)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(11月22日実施)
こめ(九十九里町産) 検出せず にんじん(山武市産) 検出せず