

12月予定献立表



令和7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	月	むぎごはん		マーボーどうふ チキンナゲット パンサンスウ	こめ、おおむぎ、さとう、 でんぶん、こむぎこ、 はるさめ、あぶら	牛乳、ぶたにく、とりにく、 たまご、みそ、とうふ、 ハム	たまねぎ、にんじん、にら、 ながねぎ、きゅうり、しょうが、 にんにく、ほうれんそう、 ほししいたけ、たけのこ	653	27.8	22.3	2.6
								794	32.1	24.3	3.0
2	火	ごはん		アジフライ にんじんしりしり とんじる	こめ、パンこ、ごま、 あぶら、じゃがいも	牛乳、アジ、とうふ ぶたにく、みそ、ツナ、 かつおぶし、たまご、 あぶらあげ	にんじん、だいこん、ごぼう、 ながねぎ、もやし、こんにゃく	606	25.3	19.2	2.0
								764	30.3	21.9	2.4
3	水	しょうゆラーメン (ちゅうかめん)		はるまき しょうゆラーメンのスープ ポテトサラダ	めん、こむぎこ、あぶら、 じゃがいも、マヨネーズ	牛乳、とりにく、ぶたにく、 ナルト、わかめ、ハム	キャベツ、にんじん、もやし、 しょうが、にんにく、きゅうり、 コーン、もやし、チンゲンサイ、 ながねぎ、たけのこ、たまねぎ	606	21.4	21.2	2.7
								779	26.4	25.4	3.2
4	木	むぎごはん		チキンカレー ひじきマヨサラダ プリン	こめ、おおむぎ、あぶら、 じゃがいも、ルウ、ごま、 マヨネーズ、プリン	牛乳、とりにく、レバー、 いんげんまめ、ひじき、 スキムミルク、ツナ	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、きゅうり、キャベツ、 しめじ、コーン、りんご、 えだまめ	695	21.6	23.4	2.2
								846	25.4	26.2	2.6
5	金	ごはん		とりにくとだいずのあげに きゅうりのあさづけ ラーメンふうみそしる	こめ、でんぶん、あぶら、 さとう、ごま、はるさめ	牛乳、だいず、とりにく、 ぶたにく、こんぶ、みそ、 わかめ、なると	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、もやし、ながねぎ、 こまつな、きゅうり、コーン	611	25.4	19.7	2.3
								765	30.2	22.3	2.7
8	月	むぎごはん	ジョ ア	かぼちゃコロッケ ブルコギ かぶのみそしる	こめ、おおむぎ、パンこ、 あぶら、はるさめ、 ごま、さとう	ジョア、あつあげ、 みそ、ぶたにく	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、 ながねぎ、こまつな、パプリカ、 にんにく、りんご、にら、かぶ、 ピーマン、えのき、ブルーベリー	636	21.4	15.2	2.2
								800	25.9	18.4	2.6
9	火	ココアトースト		ブロッコリーパスタ ミネストローネ 一口ようなしゼリー	パン、さとう、ミルメーク、 マーガリン、マヨネーズ、 あぶら、マカロニ、バター、 スパゲティ、じゃがいも	牛乳、ベーコン、 ウィンナー、とりにく	にんにく、たまねぎ、にんじん、 しめじ、トマト、えだまめ、 ブロッコリー、ようなし	630	20.9	25.0	2.4
								800	25.8	29.5	3.1
10	水	ごはん		とりにくのレモンソース じゃがいものそぼろに ブロッコリーのツナあえ	ごはん、でんぶん、 あぶら、さとう、 じゃがいも	牛乳、とりにく、 ぶたにく、ツナ	にんじん、たまねぎ、 グリーンピース、きやべつ、 しらたき、レモン	668	29.0	21.6	1.7
								848	34.9	26.0	2.0
11	木	カレーそぼろどん (むぎごはん)		ポテトのチーズやき カレーそぼろどんのぐ トックスープ	こめ、おおむぎ、あぶら、 じゃがいも、でんぶん、 トック、さとう	牛乳、チーズ、とりにく、 ぶたにく、だいず	パセリ、にんにく、だいこん、 にんじん、ほししいたけ、 もやし、ながねぎ、こまつな、 しょうが、ピーマン	657	25.1	20.5	2.4
								817	29.8	23.2	2.9
12	金	千産千消 献立		ほうれんそうごまみそあえ ねぎしおぶたどんのぐ いわしだんごじる 牛乳プリン	こめ、さとう、あぶら、 ごま、でんぶん	牛乳、ぶたにく、みそ、 なると、イワシ、サバ、 とうふ、ツナ、たまご	にんにく、にんじん、えのき、 ながねぎ、しょうが、きゅうり、 ほうれんそう、もやし、レモン	618	29.0	20.2	2.4
		ねぎしおぶたどん (ごはん)						769	34.4	22.8	2.9
15	月	ごはん		さばのみそだれやき しらたきのチャプチェ かきたまじる	こめ、さとう、 でんぶん、あぶら	牛乳、サバ、ぶたにく、 みそ、とうふ、かまぼこ、 わかめ、たまご	にんじん、たまねぎ、しらたき、 パプリカ、ピーマン、こまつな、 たけのこ、にんにく、えのき、 ながねぎ、しょうが	622	26.4	23.8	2.2
								785	31.8	27.7	2.6
16	火	キムタクごはん (むぎごはん)		ほうれんそうグラタン キムタクごはんのぐ フルーツしらたま	こめ、あぶら、マカロニ、 バター、さとう、こむぎこ、 ゼリー、しらたま、 おおむぎ	牛乳、チーズ、ぶたにく、 なまクリーム	ほうれんそう、たまねぎ、 はくさい、だいこん、もやし、 もも、パイン、みかん、 りんご、にんじん	667	23.0	18.3	1.5
								831	27.4	20.7	1.8
17	水	ミートソーススパゲティ (ソフトめん)		ミートソース コーンサラダ アップルパイ	めん、こむぎこ、あぶら、 バター、パイ、さとう	牛乳、ぶたにく、だいず、 いんげんまめ、チーズ、 わかめ	にんにく、しょうが、セロリ、 たまねぎ、にんじん、しめじ、 ほししいたけ、トマト、りんご、 きゅうり、コーン、きやべつ	668	25.0	21.1	2.3
								817	30.2	23.0	2.6
18	木	むぎごはん	ジョ ア	ポークカレー ごぼうサラダ メンチカツ	こめ、おおむぎ、あぶら、 じゃがいも、ルウ、 ごま、さとう、パンこ、 マヨネーズ	ジョア、スキムミルク、 ぶたにく、とりにく、 いんげんまめ、 かまぼこ	にんにく、しょうが、りんご、 たまねぎ、にんじん、ごぼう、 きゅうり、マスカット	676	21.2	20.9	2.8
								828	24.9	23.5	3.2
19	金	 九十九里小学校6年生リクエスト献立 			こめ、でんぶん、こめこ、 あぶら、ごま、 ミルメークココア	牛乳、とりにく、なつとう、 かつおぶし、とうふ、 あぶらあげ、わかめ、 みそ	にんにく、しょうが、にんじん、 はくさい、なめこ、こまつな、 ながねぎ、ほうれんそう	645	26.6	21.3	2.7
								799	31.6	24.2	3.2
22	月	コッペパン (いちごジャム)		プレーンオムレツ ミートボールのトマトに パスタサラダ	パン、ジャム、さとう、 じゃがいも、あぶら、 スパゲティ	牛乳、とりにく、チーズ、 たまご、だいず、ツナ、 ウィンナー	にんにく、たまねぎ、しめじ、 にんじん、コーン、トマト、 きゅうり、キャベツ、いちご	613	24.9	20.4	2.8
								776	30.6	24.1	3.6
23	火	クリスマス献立		☆ハンバーグデミグラスソース ポトフ いちごとチョコのクリスマスケーキ	こめ、おおむぎ、バター、 さとう、じゃがいも、 チョコレート、ケーキ	牛乳、とりにく、ぶたにく、 ウィンナー、みそ	たまねぎ、にんじん、しめじ、 マッシュルーム、トマト、 グリーンピース、セロリ、 キャベツ、いちご	626	22.0	22.1	2.5
		チキンライス						779	27.1	25.7	3.0

*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

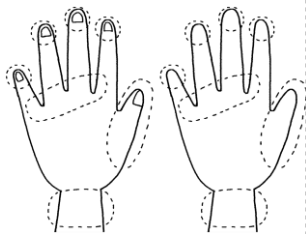
830

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。

せっ つか て あら 石けんを使って手を洗おう

手洗いは手軽にできる感染症予防のひとつです。手洗いで
洗い残しが多い部分は、指先やつめの間、指の関節、親指、手首
などです。石けんやハンドソープを
使って、手のひら、手の甲、指先と
つめの間、指の関節、親指、手首を
しっかりと洗う習慣を身に付ける
ことが大切です。



こんな時は手を洗いましょう



家に帰った時



トイレの後



動物に触った時



鼻をかんだ後



料理をする前



食事の前

手洗いの目的は、手から汚れを洗い落
として清潔にすることです。目に見える
汚れのほかにも、目に見えない細菌やウ
イルスなどがついていることがあります。
体内に細菌やウイルスを持ち込まないよ
うにしっかりと手を洗うことが重要です。

九十九里町のホームページに、毎月の献立表を掲載しています。ぜひご覧下さい。