

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	牛乳	マーボーどうふ チキンナゲット パン・サンス	こめ、おおむぎ、さとう、 でんぶん、こむぎ、 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	653 794	27.8 32.1	22.3 24.3	2.6 3.0
2	火	ごはん	牛乳	アジフライ にんじんしりしり とんじる	こめ、パン、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	606 764	25.3 30.3	19.2 21.9	2.0 2.4
3	水	しょうゆラーメン (ちゅうかめん)	牛乳	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、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、チゲンサンイ、 ながねぎ、たけのこ、たまねぎ	606 779	21.4 26.4	21.2 25.4	2.7 3.2
4	木	むぎごはん	牛乳	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	695 846	21.6 25.4	23.4 26.2	2.2 2.6
5	金	ごはん	牛乳	とりにくとだいすのあげに 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、だいす、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	611 765	25.4 30.2	19.7 22.3	2.3 2.7
8	月	むぎごはん	ジ ヨ 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、 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	636 800	21.4 25.9	15.2 18.4	2.2 2.6
9	火	ココアトースト	牛乳	プロッコリーパスタ ミネストローネ 一口ようなしぜりー	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、 ウインナー、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、 プロッコリー、よななし	630 800	20.9 25.8	25.0 29.5	2.4 3.1
10	水	ごはん	牛乳	とりにくのレモンソース じゃがいものそぼろに プ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、 グリンピース、キャベツ、 しらたき、レモン	668 848	29.0 34.9	21.6 26.0	1.7 2.0
11	木	カレーそぼろどん (むぎごはん)	牛乳	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、だいす	バセリ、ににく、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、ビーマン	657 817	25.1 29.8	20.5 23.2	2.4 2.9
12	金	千産千消 献立 ねぎしおぶたどん (ごはん)	牛乳	ほうれんそうごまみそあえ ねぎしおぶたどんのぐ いわしたんごじる 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	618 769	29.0 34.4	20.2 22.8	2.4 2.9
15	月	ごはん	牛乳	さばのみそだれやき しらたきのチャプチエ 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、 バブリカ、ビーマン、こまつな、 たけのこ、ににく、えのき、 ながねぎ、しょうが	622 785	26.4 31.8	23.8 27.7	2.2 2.6
16	火	キムタクごはん (むぎごはん)	牛乳	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、 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	667 831	23.0 27.4	18.3 20.7	1.5 1.8
17	水	ミートソーススパゲティ (ソフトめん)	牛乳	ミートソース コーンサラダ アップルパイ	めん、こむぎ、あぶら、 バター、パイ、さとう	牛乳、ぶたにく、だいす、 いんげんまめ、チーズ、 わかめ	ににく、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、キャベツ	668 817	25.0 30.2	21.1 23.0	2.3 2.6
18	木	むぎごはん	ジ ヨ 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、 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	676 828	21.2 24.9	20.9 23.5	2.8 3.2
19	金	九十九里小学校6年生リクエスト献立	牛乳	こじゅうりくわいじゅうがこうじゅうねんせい 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	ににく、しょうが、にんじん、 はくさい、こまつな、 ながねぎ、ほうれんそう	645 799	26.6 31.6	21.3 24.2	2.7 3.2
22	月	ごはん	牛乳	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	こめ、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、だいす、ツナ、 ウインナー	ににく、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	625 782	23.7 28.1	18.3 20.6	2.1 2.4
23	火	クリスマス献立 チキンライス	牛乳	☆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、ケーク	牛乳、とりにく、ぶたにく、 ウインナー、みそ	たまねぎ、にんじん、しめじ、 マッシュルーム、トマト、 グリンピース、セロリ、 キャベツ、いちご	626 779	22.0 27.1	22.1 25.7	2.5 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。

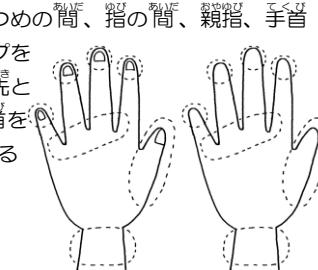
上段=小学生 8歳から9歳の基準値 650 13~20% 20~30% 2未満

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、指の間、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、指の間、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



いえ かえ とま あら
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
うにしっかり手を洗うことが重要です。