



日	曜日	献立名			主な材料とその働き						栄養価		
		主食	牛乳	副食	体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	塩分 g
					1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	金	ごはん	○	さけ塩焼き すき焼き魚煮 ごま和え *ヨーグルト	さけ 豚肉 焼き豆腐	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜	玉ねぎ 大根 長ねぎ もやし えのき草 キャベツ	米 砂糖	油 ごま ごま油	789	36.8	2.6
4	月	ごはん	○	ちくわ磯辺揚げ② なめこ汁 五目煮	ちくわ 豆腐 鶏肉 みそ さつま揚げ 油揚げ	牛乳 青のり わかめ	人参	大根 筍 長ねぎ なめこ 枝豆	米 砂糖 小麦粉 じゃが芋	油	829	34.1	3.3
5	火	ごはん	○	とろとろキーマカレー かぼちゃとポテのチキンサラダ *ヨーグルト	豚肉 鶏肉 ひよこ豆	牛乳 チーズ スキムミルク ヨーグルト	人参 いんげん かぼちゃ	玉ねぎ きゅうり にんにく コーン 生薬	米 じゃが芋	油 カレールー	885	34.2	2.9
6	水	*さつま芋 パン	○	ほきトマトクリームフライ クリームシチュー (青のり小魚) 花野菜サラダ(フレンチドレッシング)	ほき 鶏肉	牛乳 チーズ 片口いわし 青のり	トマト 人参 パセリ ブロッコリー	玉ねぎ コーン マッシュルーム カリフラワー にんにく	パン 小麦粉 さつま芋 じゃが芋 パン粉 砂糖	オリーブオイル 油	859	37.8	3.4
7	木	ごはん	○	さばの味噌煮 かぶのみそ汁 ひじきの煮物	さば みそ 豆腐 大豆 油揚げ ちくわ	牛乳 ひじき	人参 かぶの葉 いんげん	かぶ	米 砂糖	油	819	33.7	3.3
8	金	ごはん	○	春巻 卵とコーンの中華スープ チンジャオロース	豚肉 豆腐 ベーコン 卵 牛肉	牛乳	人参 ピーマン チンゲンサイ	キャベツ 玉ねぎ 筍 コーン 生薬 にんにく	米 砂糖 春雨 澱粉 小麦粉	油	860	30.4	3.0
11	月	ごはん	○	ハンバーグオニオンソース 呉汁 きんぴらごぼう (ウエハース)	豚肉 鶏肉 豆腐 大豆 豆乳 みそ	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ 大根 ごぼう にんにく 長ねぎ	米 小麦粉 砂糖 里芋 ウエハース	油 ごま	811	31.6	3.1
12	火	*ピタパン	○	若鶏ごま照り焼き トマトスープ やきそば *レモンカスタードタルト	鶏肉 大豆 豚肉 大豆 ベーコン	牛乳	人参 トマト パセリ ピーマン	玉ねぎ しめじ キャベツ もやし にんにく	ピタパン 中華麺 パン粉 澱粉 じゃが芋 砂糖 タルト	油 ごま	809	32.2	4.4
13	水	*食パン (パテチョコ)	○	えびフライ 千葉トフ ほうれん草のソテー	えび ベーコン ウインナー	牛乳	人参 パセリ ほうれん草	玉ねぎ 大根 キャベツ もやし コーン	パン 小麦粉 パン粉 澱粉 じゃが芋	油 バター チョコレート	785	28.9	3.3
14	木	ごはん (野菜ふりかけ)	○	かつおカツマスタートソース 香取の具沢山汁 *牛乳プリン 野菜の昆布和え	かつお 鶏肉	牛乳 昆布 大豆のり 青のり 卵	人参 小松菜	ごぼう 大根 長ねぎ 白菜 もやし	米 小麦粉 澱粉 砂糖 プリン	油 マスタード ごま	818	37.8	3.5
15	金	ごはん	○	餃子② みそワタンスープ ビビンバの具 *アセロラミルクゼリー	鶏肉 豚肉 みそ	牛乳	にら 人参 ほうれん草	キャベツ 玉ねぎ 生薬 白菜 コーン にんにく もやし	米 砂糖 小麦粉 ワンタン ゼリー	油 ごま ごま油	832	37.3	3.3
18	月	ごはん	○	いかレモンソース さつま汁 鶏ごぼう	いか 鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 小松菜	レモン 大根 ごぼう	米 澱粉 三温糖 さつま芋	油 ごま油	841	37.3	3.4
19	火	ごはん	●	さわら塩こうじ漬焼き のっぺい汁 マヨおひたし	さわら 鶏肉 ハム 油揚げ 鮭節	牛乳	人参 ほうれん草	大根 長ねぎ もやし	米 里芋 塩こうじ 澱粉 ヨー牛乳の葉	ドレッシング	767	34.8	2.8
<p>世界を味わおう献立『フィンランド』 ●寒さが厳しいフィンランドでは肉や魚を保存する技術が発達しました。ハムもその一つです。サーモンとたらスープは塩、こしょう、バター、生クリーム、そしてフィンランドを含む北欧料理に欠かせない「ディル」というハーブで味付けしたスープです。</p>													
20	水	*コッペパン	○	ハムのソテー サーモンとたらスープ *お楽しみケーキ ゆで野菜(サウザンドドレッシング)	豚肉 さけ たら	牛乳	人参 ディル ブロッコリー	玉ねぎ リーキー コーン キャベツ	パン 砂糖 じゃが芋 ケーキ	生クリーム バター 油 チョコレート	868	37.9	3.1
21	木	サフラン ライス	○	チキングラタン ハッシュドビーフ (チーズ) こんにやくサラダ(和風ドレッシング)	鶏肉 牛肉	牛乳 チーズ	人参 トマト	玉ねぎ キャベツ きゅうり にんにく マッシュルーム カリフラワー グリーンピース	米 砂糖 小麦粉 パン粉	油 ハヤシルー	844	33.4	4.4
<p>★材料・その他の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。*は学校直送品です。 ★この献立表は主な材料のみ記載しております。アレルギー対応の資料ではありません。 ★魚には骨があります。注意して食べましょう。 ★12月分の給食費の引き落としは12月28日(木)です。口座を確認し残高不足のないようお願いいたします。</p>													
										今月の平均	827	34.5	3.3
										基準値	830	27.0~ 41.5	2.5未満

冬が旬の食べ物で体を温めましょう

冬は、なべ料理や煮物などに合う野菜や魚介類が旬を迎えます。

旬の食材は、栄養価も高く、おいしくなります。体を温める料理で冬を乗り切りましょう。

令和5年7月～令和6年3月までの献立は「電力・ガス・食料品等価格高騰重点支援地方交付金」を活用しています。

たら

低脂肪で淡白な味を生かし、いろいろな料理に使えます。

ぶり

たんぱく質や脂質が豊富です。刺身や煮物、照り焼きなどに適しています。

ねぎ

ねぎは体を温める作用があります。独特のにおいが肉や魚の臭いを消します。

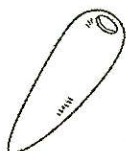
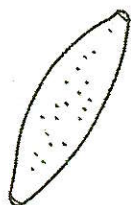
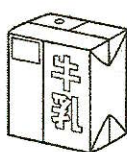
だいこん

冬のだいこんは甘みが増して一段とおいしくなり、おでんや煮物に最適です。

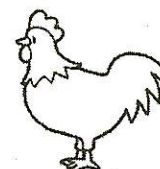
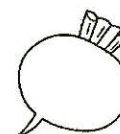
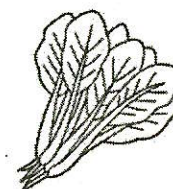
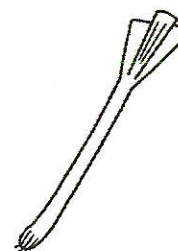
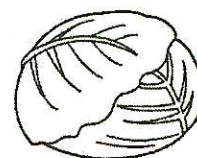
みかん

ビタミンCが豊富で、手軽に食べられるため、かぜ予防にも効果的です。

12月分給食用食材の産地(予定)



品名	産地(予定)
米	香取市
牛乳	千葉県
じゃが芋	北海道
さつまい	香取市
キャベツ	香取市 千葉県
きゅうり	千葉県
ごぼう	千葉県
大根	香取市 千葉県
玉ねぎ	北海道
チンゲンサイ	千葉県
にんじん	香取市
白菜	千葉県
ピーマン	茨城県
緑豆もやし	栃木県
かぶ	千葉県
こまつな	香取市
長ねぎ	香取市 千葉県
リーキ	千葉県
パセリ	千葉県
ディル	国産
えのきたけ	新潟県
マッシュルーム	香取市
豚肉	千葉県
鶏肉	香取市 千葉県 青森県 北海道
牛肉	オーストラリア



●当日の市場の入荷状況により、産地が変更になる場合があります。