



予定献立表



日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1人あたり たんぱく質	脂質	塩分	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実	Kcal	g	g	
1 (水)	○	ご飯		牛乳			米		860	30.9	27.7	2.81
		鯖の味噌煮	さば 味噌				砂糖					
		ほうれん草のごまのり和え		のり	ほうれん草	ほくさい もやし えのきたけ	砂糖	ごま 油				
		けんちん汁	油揚げ 鶏肉	昆布	にんじん	ごぼう 大根 ねぎ	里芋	ごま油				
		スナックアーモンド						アーモンド				
2 (木)	○	ココア揚げパン		牛乳			パン 砂糖	油 ココア	782	32.7	26.5	2.64
		ポークピーンズ	大豆 豚肉	スキムミルク	トマト	玉ねぎ グリンピース しょうが にんにく	じゃが芋 砂糖	チャツネ				
		茎わかめ入りサラダ		茎わかめ	にんじん	キャベツ どうもろこし もやし	砂糖	ごま 油				
		りんご				りんご						
3 (金)	○	麦ご飯		牛乳			米 麦		839	38.9	21.7	2.43
		五目鶏そぼろ丼の具	大豆 鶏肉		にんじん	ごぼう グリンピース しょうが	砂糖	油				
		油揚げと大根の味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌	昆布		大根 ねぎ しめじ	じゃが芋					
		ベビーチーズ		チーズ								
6 (月)	○	ご飯		牛乳			米		769	31.8	18.4	2.84
		赤魚の塩麹漬け	赤魚									
		ハムとひよこ豆の甘酢和え	ハム ひよこ豆	ひじき	ブロッコリー	キャベツ どうもろこし 玉ねぎ	砂糖	油				
		じゃが芋とねぎの味噌汁	豆腐 味噌	昆布	にんじん	ねぎ えのきたけ	じゃが芋					
		ヨーグルト	ゼラチン	ヨーグルト 寒天		砂糖						
7 (火)	○	カレーライス(麦ご飯)	大豆 豚肉 鶏肉	牛乳 昆布	にんじん トマト かぼちゃ	玉ねぎ りんご しょうが にんにく	米 麦 じゃが芋 米粉 小麦粉	油 ココア	859	29.6	20.4	3.46
		ツナとわかめのサラダ	ツナ	わかめ	小松菜	もやし		ごま				
		みかん				みかん						
8 (水)	○	麦ご飯		牛乳			米 麦		854	29.3	25.2	2.00
		キャベツ入りメンチカツ	豚肉			キャベツ	パン粉 小麦粉 砂糖 米粉	油				
		白菜の柚子風味和え			小松菜 にんじん	ほくさい ゆず	砂糖	ごま				
		ほうとう汁	油揚げ 豚肉 味噌	昆布	かぼちゃ	ごぼう 大根 ねぎ しいたけ	ほうとう(小麦粉)					
9 (木)	○	コッペパン		牛乳			パン		742	31.0	27.4	3.60
		ししゃものエスニックパジル		ししゃも	赤ピーマン 黄ピーマン パジル		でん粉 砂糖	油				
		じゃが芋のチーズ煮		チーズ 牛乳	にんじん	玉ねぎ どうもろこし	じゃが芋	バター				
		肉団子と野菜のスープ	鶏肉 豚肉		ほうれん草	かぶ キャベツ もやし しめじ 玉ねぎ	でん粉 水あめ	油				
		黒糖大豆	大豆				砂糖 黒糖 寒梅粉 小麦粉	油				
10 (金)	○	麦ご飯		牛乳			米 麦		811	33.6	24.6	2.74
		鶏肉のごまだれかけ	鶏肉				でん粉 砂糖	ごま				
		ジャコと切干大根の炒め物		しらす干し	にんじん さやいんげん	切干大根 もやし しいたけ	砂糖	ごま油				
		かきたま汁	豆腐 卵	昆布	チンゲン菜	玉ねぎ えのきたけ	でん粉					
13 (月)	○	スパゲティミートソース (スパゲッティ)	大豆 豚肉	牛乳 チーズ ミルクパウダー	トマト にんじん	セロリー 玉ねぎ にんにく	スパゲティ 小麦粉 砂糖	油 バター ラード	780	34.1	26.4	2.79
		れんこんサラダ	ツナ		ブロッコリー	キャベツ どうもろこし れんこん	砂糖	ごま				
		アセロラゼリー		寒天		アセロラ レモン	砂糖 水あめ					
		味付け小魚		かたくちいわし			砂糖 米粉					

**郷土料理(千葉県)**  
「芋けんちん汁」  
季節の野菜を豊富に  
使い、特に寒い冬は  
体も温まり、格別  
においしい時季です。

シャキシャキとした食感が楽し  
める「茎わかめ入りサラダ」  
です。  
揚げパンの後のお腹とお口  
直しにいかがでしょうか。

日本伝統食の象徴ともいえる「味噌」。  
腸内環境を整える等、嬉しい機能もあ  
ります。  
給食でもいろいろな具材の味噌汁を  
出しています。

ひよこのような形をしていて、  
ガルバンゾーとも呼ばれて  
いる。「ひよこ豆の甘酢和  
え」です。  
いつもの大豆との違いを味  
わってみてください。

低エネルギーでヨウ素が豊富な「わか  
めのサラダ」です。  
成長期の皆さんに必要な甲状腺ホル  
モンを作ります。

**行事食 冬至**  
今年の冬至は12月22日  
です。かぼちゃを食べて元気に  
寒い冬を乗り切りましょう。

彩りのきれいな「ししゃもの  
エスニックパジル」です。  
なかなか海外には行けませ  
んが、食事で気分を楽しん  
でみるのはいかがでしょうか？

「切り干し大根」は、干物で保  
存性があり、風味が増し、食  
物繊維が豊富です。

「れんこん」は、炭水化物、ビ  
タミンC、食物繊維が豊富  
です。断面の穴から、見通しが  
まきうことで、縁起のいい  
食べ物です。

冬至  
にちなんだ  
献立

日付	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		I初値	たんぱく質	脂質	塩分	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群					
14 (火)	麦ご飯		牛乳			米 麦		865	37.5	21.6	2.34	
	里芋とうずら卵のそぼろ煮	大豆 生揚げ 豚肉 うずら卵		にんじん	玉ねぎ グリンピース	でん粉 里芋 砂糖	油					
	つみれ汁	鯖 鯖 味噌	昆布	小松菜	大根 ねぎ しいたけ しょうが	でん粉 砂糖	ごま					
	ドライブルー				ブルー							
<p><b>郷土料理 (千葉県)</b> 鯖のつみれ汁 銚子産の鯖と鯖を使い、味も本場仕込みでとってもおいしいです。</p>												
15 (水)	ご飯		牛乳			米		832	37.3	23.6	2.63	
	麻婆豆腐	大豆 豆腐 豚肉 味噌		にら にんじん	たけのこ ねぎ しいたけ しょうが にんにく	でん粉 砂糖	ごま油					
	春雨サラダ	ツナ		チンゲン菜	きゅうり もやし きくらげ	はるさめ 砂糖	ごま ごま油					
	小魚アーモンド		かたくち鯖				アーモンド 砂糖 でん粉					
<p>人気の「マーボー豆腐」と「はるさめサラダ」です。皆完食できるかな？</p>												
16 (木)	丸パン		牛乳			パン		860	32.7	28.5	3.24	
	野菜コロッケ			にんじん	どうもろこし グリンピース たまねぎ	じゃがいも まどう パンこ こむぎこ でんぷん	油 マーガリン					
	ザワークラウト				キャベツ きゅうり 玉ねぎ							
	冬野菜のシチュー	大豆 豆乳 鶏肉	牛乳	かぼちゃ ブロッコリー	かぶ カリフラワー マッシュルーム	小麦粉 さつまいも	油 バター					
	一口ぶどうゼリー				ぶどう	砂糖						
<p>「ザワークラウト」ドイツの料理 ほどよい酸っぱさで、コロッケ パーガーにぴったりです。</p>												
17 (金)	ご飯		牛乳			米		855	33.5	26.6	2.85	
	鯖の塩焼き	鯖										
	小松菜とシイタケの和え物			小松菜	キャベツ もやし しいたけ	砂糖	ごま油					
	呉汁	大豆 豆乳 味噌	昆布	にんじん	こんにゃく ごぼう 大根 ねぎ しょうが	じゃが芋	ごま					
<p><b>郷土料理</b> 「呉汁」は、日本各地に伝わる郷土料理で宮城が有名です。(千葉県では野田の郷土料理) 大豆を水に浸し、すりつぶしたものを呉と言います。いろいろな野菜の入った呉汁は、栄養価が高く、体が温まることから、冬場の郷土料理です。</p>												
20 (月)	ご飯		牛乳			米		821	26.4	18.4	2.70	
	豆腐ハンバーグ野菜あんかけ	豆腐 鶏肉 豚肉		ほうれん草	たけのこ えのきたけ しいたけ 玉ねぎ にんにく	パン粉 でん粉 砂糖	油					
	かぼちゃのレーズン和え			青のり(あおき)	かぼちゃ	玉ねぎ 干しぶどう レモン	砂糖					オリーブオイル
	かぶとごぼうの味噌汁	味噌	昆布	にんじん	こんにゃく かぶ ごぼう ねぎ	さつまいも	ごま					
<p>「ごぼう」が変色するのはポリフェノールが染み込んでいるせい입니다。味噌汁に入ると、よじだしが出ます。</p>												
21 (火)	テーブルロール		牛乳			パン		802	31.3	31.4	2.72	
	鶏肉のハーブ焼き	鶏肉		パセリ バジル	にんにく		オリーブオイル					
	ツナとブロッコリーとポテトのサラダ	ツナ		にんじん ブロッコリー	レモン	じゃが芋 砂糖	油					
	トマトスープ	ハム		トマト	キャベツ 玉ねぎ えのきたけ							
	クリスマス米粉カップケーキ	豆乳			いちご	米粉 砂糖 水あめ	油					
<p><b>行事食</b> クリスマスメニュー 待ちに待ったクリスマス♪ 少し早いけど、給食でクリスマスを楽しみましょう。</p>												
22 (水)	中華丼(麦ご飯)	大豆 豚肉 うずら卵	牛乳	にんじん さやいんげん	たけのこ 玉ねぎ はくさい もやし きくらげ しいたけ しょうが	米 麦 でん粉 砂糖	ごま ごま油 油 豚脂(ラード)	816	35.4	23.7	2.29	
	チンゲン菜とえのきのスープ	豆腐	わかめ	チンゲン菜	ねぎ えのきたけ	でん粉						
	スナックアーモンド						アーモンド					
<p>「チンゲン菜」は、カルシウム、鉄、カロテンが豊富な緑黄色野菜です。</p>												

平均栄養量	822	32.9	24.5	2.76
-------	-----	------	------	------

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。 ※「牛乳」は飲用牛乳です。  
 ※別配缶は( )で表記してあります。例) 丼のご飯、めん料理のうどん等★「米」は通年、沼南地区産です。  
 ※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/830kcal、たんぱく質/34.2(25~40)g、脂質/23.1(22.8~27.3)g (摂取I初値の20~30%)、塩分/2.5g未満です。

**<千葉県は、カタクチイワシ・スズキ・ブリの漁獲量が日本一>**  
 千葉県は、沖合を黒潮(暖流)と親潮(寒流)が交わるため、やってくる魚や生物の種類の多さや、海の資源に恵まれた好環境です。□

**<千葉県は、ほうれん草・大根・枝豆・かぶ・さやいんげん・春菊・なばな・パセリの産出額が日本一> □**  
 千葉県は、全国に誇る野菜の宝庫です。□  
 四方を海と川に囲まれ、水と緑豊かな大自然に恵まれた千葉県は、半島という地形の特徴から、冬場は暖かく夏は涼しいという海洋性の温暖な気候が特色です。□  
 この他にもねぎ、にんじん、キャベツ、トマト、きゅうり、さつま芋等バラエティー豊かな旬の野菜が1年を通して途切れることなく食べられます。□  
 ※ほうれん草とかぶの生産量が多いのは柏です。□

**今月の旬の食材**  
 鯖、ししゃも、大豆、のり、山芋、さつまいも、こんにゃく、大根、にんじん、かぶ、ごぼう、れんこん、かぼちゃ、白菜、キャベツ、小松菜、ほうれん草、水菜、セロリ、ブロッコリー、カリフラワー、マッシュルーム、りんご、みかん など

**今月の千産千消の食材**  
 鯖、鯖、牛乳、米、さつま芋、大根、にんじん、かぶ、キャベツ、小松菜、チンゲン菜、にら、ねぎ