令和7年

１２月よていこんだてひょう

茂原市学校給食センター
（小学校）

日／曜	主食	牛乳	副食・デザート	主な材料とはたらき 血や肉となる（赤）	体の調子を整える（緑）	力や熱となる（黄）	熱量 蛋白質 脂質 食塩相当量	備考
1 月	ごはん （あじつけのり）	○	あじフライ ごまドレサラダ すいとんじる	ぎゅうにゅう とりにく のり　あじ	キャベツ　ほうれんそう　にんじん しょうが　だいこん　しめじ ねぎ　こまつな	こめ　あぶら　さとう ごまあぶら　ラーゆ　ごま すいとん　パンこ　こむぎこ	600 27.7 16.9 2.0	萩原小全校中止
2 火	ごはん	○	タコミート タコライスサラダ ABCマカロニスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく　だいず ベーコン	にんにく　たまねぎ　トマト キャベツ　きゅうり　にんじん コーン　ほうれんそう	こめ　あぶら マカロニ さとう	575 22.5 21.1 1.7	東郷小1年生中止
3 水	さつまいもパン	○	トマトオムレツ マカロニサラダ ポトフ	ぎゅうにゅう ハム　ベーコン ウインナー　たまご	きゅうり　にんじん だいこん　キャベツ たまねぎ　トマト	パン　あぶら　マカロニ オリーブオイル　さとう　さつまいも マヨネーズ　じゃがいも	641 22.3 27.6 2.7	
4 木	ごはん	○	ハンバーグおろしソース わかめサラダ ぐだくさんみそしる	ぎゅうにゅう　ぶたにく わかめ　ツナ　とりにく とうふ　あぶらあげ　みそ	だいこん　きゅうり　キャベツ にんじん　たまねぎ こまつな　ねぎ	こめ　あぶら　ごま ドレッシング	589 27.4 23.2 2.3	鶴枝小5年生中止
5 金	ごはん	○	パオズ プルコギいため みそワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ　とりにく	にんにく　たまねぎ　ピーマン　ほうれんそう あかピーマン　きピーマン　もやし にんじん　だいこん　キャベツ　コーン	こめ　あぶら　さとう ごま　ごまあぶら　パンこ ワンタン　こむぎこ	566 25.7 16.7 2.1	萩原小4年生中止
8 月	わかめごはん	★	からあげ はるさめサラダ コーンポタージュ　はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう　なまクリーム わかめ　とりにく　ハム とうにゅう	しょうが　にんにく　きゅうり にんじん　たまねぎ　コーン パセリ	こめ　でんぷん　あぶら はるさめ　さとう　ごまあぶら ごま　ポタージュルウ　ゼリー	746 22.0 22.8 2.9	中の島小リクエスト献立
9 火	ごはん	○	あかうおのさいきょうやき ひじきのいために とんじる　りんごゼリー	ぎゅうにゅう　さつまあげ　みそ めぬけ（あかうお）　だいず　とうふ ひじき　あぶらあげ　ぶたにく	にんじん　いんげん　だいこん ごぼう　ほししいたけ　こんにゃく ねぎ　こまつな	こめ　あぶら　さとう さといも ゼリー	625 29.3 18.4 2.1	西小5年生、 鶴枝小3年生中止
10 水	ごはん	○	はるまき ブロッコリーのちゅうかサラダ クッパ	ぎゅうにゅう ハム　ぶたにく たまご　わかめ	ブロッコリー　キャベツ　にんじん きくらげ　しょうが　にんにく　にら　たまねぎ たけのこ　もやし　はくさい（キムチ）	こめ　あぶら　さとう ごまあぶら　ごま でんぷん　こむぎこ	624 24.3 19.2 3.1	東部小3年生中止
11 木	ポークカレーライス （むぎごはん）	○	ポークカレー はなかつおのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう　ヨーグルト ぶたにく　しらはなまめ ハム　かつおぶし	たまねぎ　にんじん　にんにく しょうが　セロリ　りんご キャベツ　きゅうり　コーン	こめ　むぎ　あぶら じゃがいも さとう　カレールウ	622 24.6 17.8 2.2	**クリスマスってどんな行事？** 日本でもすっかり定番になったクリスマス。元は、イエス・キリストの誕生を祝う日でした。日本では、チキンやケーキを食べて過ごします。
12 金	しょうゆラーメン （こぶくろめん）	○	ぼうぎょうざ ポークサラダ　しょうゆラーメンスープ カルシウムウエハース	ぎゅうにゅう ぶたにく　やきぶた とりにく	しょうが　きゅうり　にんじん たまねぎ　キャベツ　にんにく ねぎ　こまつな	ちゅうかめん　あぶら ドレッシング　こむぎこ ウエハース　パンこ	594 24.4 21.5 2.5	
15 月	ごはん	○	コーンしゅうまい チョレギふうサラダ マーボーどうふ	ぎゅうにゅう わかめ　のり　ぶたにく だいず　みそ　とうふ	キャベツ　きゅうり　コーン にんにく　しょうが　にんじん　ねぎ たけのこ　たまねぎ　ほししいたけ	こめ　さとう　あぶら ごまあぶら　ごま でんぷん　こむぎこ	558 24.4 20.6 1.9	
16 火	ごはん	○	ほきフライ ごまじゃこサラダ どさんこじる	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ　とりにく ぶたにく　みそ　ほき	こまつな　キャベツ　きゅうり にんじん　コーン　にんにく しょうが　ねぎ	こめ　あぶら　ごま　パンこ さとう　ごまあぶら　こむぎこ じゃがいも　とうにゅうバター	572 27.7 17.7 2.3	本納小4年生中止
17 水	コッペパン	○	フィレオチキン にんじんサラダ クリームシチュー	ぎゅうにゅう ツナ　とりにく とうにゅう　なまクリーム	にんじん　きゅうり　セロリ たまねぎ　ブロッコリー	パン　オリーブオイル　でんぷん さとう　じゃがいも　あぶら　こむぎこ シチュールウ　とうにゅうバター　パンこ	605 28.4 24.9 2.1	茂原小5年生、 鶴枝小4年生中止
18 木	わかめごはん	○	ささみのレモンあげ ツナサラダ じゃがもちじる　やきプリンタルト	ぎゅうにゅう わかめ　とりにく ツナ	レモン　キャベツ　きゅうり にんじん　ごぼう　ほうれんそう だいこん　ほししいたけ　ねぎ	こめ　でんぷん　あぶら さとう　ドレッシング じゃがもち　タルト	710 29.0 23.8 2.7	本納小リクエスト献立
19 金	ごはん	○	にくだんご まめいりゴマネーズサラダ にくみそおでん	ぎゅうにゅう　はんぺん　みそ ひよこまめ　ハム　ちくわ　ぶたにく こんぶ　とりにく　さつまあげ	キャベツ　もやし しょうが　にんじん　だいこん こんにゃく　グリンピース　たまねぎ	こめ　マヨネーズ さとう　あぶら さといも　パンこ　ごま	570 22.8 19.6 2.5	豊岡小5年生中止
22 月	ごはん	○	とりにくのみそマヨやき ビタミンサラダ さわにわん　ゆずゼリー	ぎゅうにゅう とりにく　みそ ツナ　ぶたにく	たまねぎ　にんにく　しょうが　たけのこ ブロッコリー　コーン　にんじん　えのきたけ かぼちゃ　ごぼう　ほししいたけ　ねぎ	こめ　さとう　マヨネーズ ごまあぶら　ごま　でんぷん あぶら　ドレッシング　ゼリー	652 26.8 25.5 2.1	**22日は冬至です！** この日の給食は、かぼちゃやゆずを使ったメニューです。
23 火	ごはん **クリスマス献立**	○	もみのきハンバーグ はなやさいサラダ ミネストローネ　チョコケーキ	ぎゅうにゅう ハム　だいず　ぶたにく ベーコン　とりにく	たまねぎ　マッシュルーム　ブロッコリー カリフラワー　にんじん　コーン にんにく　セロリ　トマト　ほうれんそう	こめ　あぶら　ケーキ マヨネーズ　ドレッシング じゃがいも　マカロニ	675 23.3 26.2 2.0	

※都合により献立を変更することがあります。

※卵不使用のマヨネーズを使用しています。そば、落花生は使用しません。

★ミルメークはココア味がでます。（ミルメークに乳・卵は使用しません。）

小学生8～9歳の基準値	熱量650Kcal	蛋白質26.7g	脂質20～30%	食塩相当量2.0g未満
今月の平均	熱量619Kcal	蛋白質25.5g	脂質31.1%	食塩相当量2.3g

◇野菜や肉などの産地は季節や納入業者によって変わりますが，今月使用するおもな食材の産地については下記のとおりです。
牛乳・・・千葉県　鶏肉・・・千葉県、北海道、岩手県、宮崎県、青森県、徳島県、鹿児島県　豚肉・・・千葉県
にんじん・・・千葉県、北海道、埼玉県　だいこん・・・千葉県　じゃがいも・・・北海道　ねぎ・・・千葉県、埼玉県
たまねぎ・・・北海道　キャベツ・・・千葉県、愛知県　きゅうり・・・千葉県（大網白里市）、宮崎県　小松菜・・・茨城県
ほうれん草・・・茨城県　白菜・・・茨城県、静岡県　チンゲンサイ・・・千葉県、茨城県

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊ ＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

給食献立表

左記QRLコードで毎月の献立表をご確認いただけます。

毎日の給食の写真はこちらから(＊´艸｀)

石けんを使った手洗い

感染を予防するためにも、石けんを使ってよく手を洗いましょう。指先や指と指の間、親指や手首などは洗い残しやすいところなので、特に注意して洗うようにします。

石けんを使ってしっかり手を洗うことは、自分の体を病気から守るとても大切な予防方法の一つです。洗い残しがないように、手の洗い方の基本を知って、病気の原因となる細菌やウイルスを体の中に入れないようにします。

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