

# 12月予定献立表

茂原市学校給食センター  
(中学校)

令和7年

日/ 曜	主 食	牛 乳	副 食・デ ザート	主な材 料 と は た ら き			熱量 高熱量 中熱量 低熱量	備 考
				血や肉となる(赤)	体の調子を整える(緑)	力や熱となる(黄)		
1 月	ご飯	豆乳コロッケ ○鶏肉と里芋の煮物 大根のそぼろ汁	牛乳 豆乳 鶏肉 さつま揚げ 豚肉	人参 こんにゃく 大根 干しいたけ 枝豆 小松菜 ねぎ 玉ねぎ コーン	米油 里芋 砂糖 ごま油 でん粉 パン粉 小麦粉	754 24.5 24.4 2.2	754 33.1 18.4 2.4	。
2 火	焼肉丼 (ご飯)	焼肉丼の具 ○チョレギ風サラダ ぶどうゼリー	牛乳 豚肉 みそ わかめ のり	しょうが にんにく 玉ねぎ こんにゃくしめじ キャベツ きゅうり コーン	米 砂糖 ごま でん粉 ごま油 ゼリー	747 33.1 18.4 2.4	747 33.1 18.4 2.4	東中2年生中止
3 水	ご飯	キッシュ風オムレツ ○キャロットドレッシングサラダ ポークビーンズ	牛乳 ハム 大豆 ベーコン 赤いんげん豆 青えんどうまめ ひよこ豆 豚肉 卵 チーズ	ブロッコリー キゅうり 人参 トマト 玉ねぎ かぼちゃ セロリ	米油 ごま 砂糖 ごま油 ハヤシルウ じゃが芋	755 28.0 22.5 3.0	755 28.0 22.5 3.0	東中2年生中止
4 木	コッペパン	ささみのレモン揚げ ○花野菜サラダ 洋風スープ煮	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 揚げボール	レモン ブロッコリー カリフラワー 人参 コーン セロリ 玉ねぎ 白菜 バセリ	パン でん粉 油 砂糖 ドレッシング マヨネーズ じゃが芋	767 35.4 28.0 3.5	767 35.4 28.0 3.5	東中2年生中止
5 金	セルフそぼろご飯 (ご飯)	そぼろ ○ツナとひじきのサラダ みそちゃんこ汁	牛乳 鶏肉 ひじき ツナ みそ	しょうが コーン 枝豆 干しいたけ 人参 きゅうり キャベツ こんにゃく もやし もやし ねぎ 大根 玉ねぎ	米 砂糖 ドレッシング パン粉	752 37.2 29.8 3.6	752 37.2 29.8 3.6	寒さに負けない生活習慣
8 月	ご飯	ハンバーグおろしソース ○かぼちゃサラダ 豆入り豚汁	牛乳 鶏肉 豚肉 ツナ みそ 豆乳 油揚げ	大根 かぼちゃ きゅうり 人参 玉ねぎ ごぼう こんにゃく ねぎ	米油 ドレッシング マヨネーズ さつまいも	792 28.0 22.4 2.6	792 28.0 22.4 2.6	冬も元気にすごすためにには、抵抗力を高めることが大切です。バランスのよい食事をとって、適度な運動をし、十分な休憩と睡眠をとります。また、手洗いのうがいをして、病原菌が体の中に入らないようにしましょう。
9 火	ほうれん草とコーンのカレー (麦ご飯)	ほうれん草とコーンのカレー ○花かつおのサラダ いちごヨーグルト	牛乳 豚肉 ハム スキンミルク チーズ かつお節 ヨーグルト	玉ねぎ 人参 ほうれん草 コーン セロリ しょうが にんにく トマト きゅうり キャベツ	米麦 じゃが芋 カレールウ 豆乳バター 砂糖 油	840 32.3 19.7 2.8	840 32.3 19.7 2.8	
10 水	ご飯	棒ぎょうざ ○こんにゃくの中華炒め煮 マーボー豆腐	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 鶏肉	しょうが にんにく こんにゃく 干しいたけ 人参 小松菜 たけのこ にら ねぎ キャベツ	米 砂糖 ごま油 でん粉 ラー油 油 パン粉 小麦粉	768 32.8 24.0 3.1	768 32.8 24.0 3.1	こまめに換気を行い、空気の入れ替えをしましょう！換気の際は、窓や扉を対角線上に開けると、風が通りやすくなります。
11 木	ミニきなこ揚げパン	ささみとキャベツのサラダ ○クリームパンネ	牛乳 鶏肉 ベーコン 粉チーズ きな粉 豆乳	キャベツ 人参 コーン にんにく 玉ねぎ ほうれん草 マッシュルーム	パン 油 砂糖 ごま ドレッシング ホワイトルウ ベンネ	808 31.4 34.4 3.0	808 31.4 34.4 3.0	
12 金	ご飯	ほきフライ ○五目きんぴら 鶏団子汁	牛乳 ほき さつま揚げ 豚肉 豆腐 鶏肉	ごぼう 人参 こんにゃく いんげん えのきだけ ねぎ ほうれん草 にら 玉ねぎ	米油 砂糖 ごま油 ごま パン粉 小麦粉	748 27.5 23.9 2.7	748 27.5 23.9 2.7	睡眠不足は不調のもと
15 月	ビビンバ (ご飯)	味付け肉・ナムル ○ワンタンスープ ヨーグルトレーズン	牛乳 豚肉	しょうが にんにく もやし ほうれん草 人参 きゅうり ねぎ 干しいたけ 玉ねぎ	米 ごま油 砂糖 ごま ワンタン 小麦粉 油 ヨーグルトレーズン	750 35.7 20.7 2.4	750 35.7 20.7 2.4	夜ふかしなどによって睡眠が不足すると、午前中の授業に集中できないなど、脳が一回に動かない状態になります。また、それが続くと疲れがたりやすくなり、やる気が起きない、いらだらするなどの感情をコントロールする力や、人の気持ちを理解する能力の低下などが起ります。ほかにも、かぜを引きやすくなったり、食欲が増して肥満になりやすくなったりするともいわれています。
16 火	コッペパン	ハッシュポテト ○ポークチャップ ABCマカロニスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 ベーコン	にんにく 人参 玉ねぎ コーン キャベツ ほうれん草 えのきだけ	パン 油 じゃが芋 オリーブオイル 砂糖 マカロニ	755 35.3 27.2 3.3	755 35.3 27.2 3.3	
17 水	ご飯	豚玉好み焼き ○春雨レモンサラダ さきん子汁	牛乳 豚肉 みそ	しょうが 人参 きゅうり コーン レモン 小松菜 にんにく キャベツ	米 春雨 砂糖 油 ごま油 豆乳バター 小麦粉 じゃが芋	768 25.2 22.4 3.3	768 25.2 22.4 3.3	
18 木	わかめご飯	キャベツメンチカツ 豆乳プリン ★大根とツナの中華サラダ 卵入り韓国風スープ	牛乳 わかめ 豚肉 ツナ 卵	キャベツ きゅうり 大根 玉ねぎ 干しいたけ 人参 ねぎ 小松菜 白菜 (キムチ)	米 砂糖 ごま ごま油 トック でん粉 油 プリン パン粉 小麦粉	834 26.5 25.5 3.7	834 26.5 25.5 3.7	茂原中 ✿リクエスト献立✿
19 金	カレーうどん (小袋うどん)	カレーうどんの汁 ○かまぼこキャロット揚げ わかめサラダ	牛乳 豚肉 油揚げ かまぼこ わかめ 基 わかめ 昆布	玉ねぎ 人参 小松菜 ねぎ キャベツ コーン きゅうり にんにく キャベツ	うどん カレールウ 油 砂糖 ごま油 小麦粉	752 28.3 21.3 2.1	752 28.3 21.3 2.1	東中全校中止
22 月	ご飯	さばのゆずみそ風 ○大豆の磯煮	牛乳 さば ひじき 豚肉 油揚げ さつま揚げ ビリ辛肉豆腐	人参 干しいたけ 枝豆 白滷 ねぎ 白菜 えのきだけ にんにく こんにゃく	米 砂糖 油	843 37.5 29.7 2.8	843 37.5 29.7 2.8	本日は、冬至です。 ゆずを使用した主菜が出ます。
23 火	スパゲティミートソース	星形ロロッケ ○えびとブロッコリーとポテトのサラダ 米粉のカッピケーキ	牛乳 豚肉 えび 鶏肉	玉ねぎ 人参 ピーマン マッシュルーム にんにく ブロッコリー コーン	スパゲティ パン粉 小麦粉 じゃが芋 マヨネーズ 油 ドレッシング カップケーキ	755 26.4 34.1 2.8	755 26.4 34.1 2.8	クリスマス献立✿

※都合により変更することがあります。

※そば、落花生は給食には使用しておりません。

※マヨネーズは卵不使用の物を使用しています。

★18日のミルマークはコア味です。(ミルマークに乳・卵は含まれません。)

右記QR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



給食の食材について

△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。

仕入れの状況により変更になることもあります。△

米…茂原市 牛乳…千葉県 鶏肉…北海道、青森県、岩手県、千葉県、鹿児島県、徳島県、宮崎県 豚肉…千葉県  
にんじん…千葉県 じゃが芋…北海道 キャベツ…千葉県、長崎…千葉県 大根…千葉県  
きゅうり…千葉県(大網白里市) 玉ねぎ…北海道 小松菜…茨城県、千葉県 ほうれん草…茨城県、千葉県

12月22日は、冬至です。

1年で最も昼の時間が短く、夜の時間が長くなる日です。

日本では、冬至に体を温め、無病息災を願う風習があります。

冬至の過ごし方は以下の通りです。

①かぼちゃを食べる

- ・かぼちゃは栄養価が高く、冬に不足しがちなビタミンを補給できます。
- ・「ん」がつく食べ物を食べると縁起が良いとされ、かぼちゃ(南瓜:なんきん)もその一つです。

②ゆず湯に入る

- ・体を温め、風邪予防になると言われています。



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。

