

令和7年

12月予定献立表

茂原市学校給食センター
(中学校)

日／曜	主 食	牛乳	副 食・デザート	主 な 材 料 と は た ら き			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)	食塩相当量		
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 こんにやく 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		
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 こんにやく 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		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 きゅうり 人参 コーン にんにく セロリ トマト 玉ねぎ かぼちゃ	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	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 パセリ	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	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 こんにやく もやし 白菜 ねぎ にら 大根 玉ねぎ	米 砂糖 ドレッシング パン粉	752 33.3 22.8 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 豆乳入り豚汁	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 こんにやく ねぎ	米 油 ドレッシング マヨネーズ さつま芋	792 28.0 28.4 2.5		
9火	ほうれん草とコーンの カレーライス (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 スキムミルク 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 カレールー 豆乳バター 砂糖 油	840 32.3 19.7 2.8		冬も元気にすごすためには、 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、十分な休息と 睡眠をとります。また、手洗い とうがいをして、病原体が体の 中に入らないようにしましょう。
10水	ご飯		棒きょうざ ○ こんにやくの中華炒め煮 マーボー豆腐	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 鶏肉	しょうが にんにく こんにやく 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		
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 ホワイトルー パンネ	808 31.4 34.4 3.0		ごまめに換気を行い、 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。
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 こんにやく いんげん えのきたけ 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 22.8 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	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、脳が十分に動かない状態になります。また、それが続くで疲れがたまりやすくなり、やる気が起きない、いらい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こります。ほかにも、かぜをひきやすくなったり、食欲が落ちて肥満になりやすくなったりするともわれています。	
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 えのきたけ	パン じゃが芋 油 オリーブオイル 砂糖 マカロニ	755 33.3 27.2 3.3		
17水	ご飯		豚玉お好み焼き ○ 春雨レモンサラダ どさん子汁	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 23.4 3.3	茂原中 ☆リクエスト献立☆	
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		
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 きんぴら 昆布	玉ねぎ 人参 小松菜 ねぎ キャベツ コーン きゅうり こんにやく	うどん カレールウ 油 砂糖 ごま油 小麦粉	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 ピリ辛肉豆腐	牛乳 さば ひじき 豚肉 油揚げ さつま揚げ 大豆 豆腐 みそ	人参 干しいたけ 枝豆 白滝 ねぎ 白菜 えのきたけ にんにく こんにやく	米 砂糖 油	843 37.5 29.7 2.8	今日は、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		星形コロッケ ○ えびとブロッコリーとポテトのサラダ 米粉のカップケーキ	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 34.4 2.8		意クリスマス献立☆
※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いません。 ※マヨネーズは卵不使用の物を使用しています。 ★18日のミルメークはココア味です。(ミルメークに乳・卵は含まれません。)				中学校生徒の基準値 今月の平均	熱量830Kcal 熱量775Kcal	蛋白質34.0g 蛋白質30.9g	脂質20～30% 脂質29.4%	食塩相当量2.4g未満 食塩相当量2.9g	
				右記QRコードで、 毎月の献立表を			毎日の給食		

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 長葱・・・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

右記QRコードで、
毎月の献立表を
ご確認くださいませ。



毎日の給食
の写真は
こちらから



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。

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。