

令和6年 12月		中学校		予定献立表				鎌ヶ谷市学校給食センター			
日付	献立	牛乳	血・肉・骨になるもの		体の調子を整えるもの		働く力や体温になるもの		エネルギー (kcal)	たんぱく(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
【今月の鎌産鎌消の日】 2日(月) かぶ(初富地区 瀧田さん) 12日(木) 梨ジャム(くぬぎ山地区 小川さん)											
2 (月)	ご飯 ほきフライ 大根サラダ かぶのけんちん汁 オレンジゼリー	○	ほき 鶏肉	牛乳	にんじん	とうもろこし 大根 かぶ 長葱	米 さといも こんにやく 小麦粉 パン粉 ゼリー	油 ドレッシング	787	25.0 22.0 2.4	
3 (火)	バターロール プレーンオムレツ 野菜のトマト煮 鶏団子スープ	○	卵 鶏肉	牛乳	トマト にんじん こまつな	たまねぎ なす ぶなしめじ 大根 長葱	パン 砂糖	油	816	27.3 36.8 4.0	
4 (水)	ご飯 春巻 もやしと青菜のナムル 春雨スープ	○	豚肉 鶏肉	牛乳	こまつな にんじん	もやし たけのこ はくさい 長葱 たまねぎ キャベツ 干し椎茸	米 砂糖 春雨 でん粉 小麦粉	油 ごま油 ごま	797	19.7 27.2 2.1	
5 (木)	麦ご飯 ポークカレー 海藻サラダ	○	豚肉 レバー ツナフレーク	牛乳 海藻 ひじき	にんじん	たまねぎ もやし キャベツ とうもろこし	米 大麦 じゃがいも	油 ごま ドレッシング	860	28.0 23.2 3.2	
6 (金)	ご飯 鶏つくね ちくわと小松菜のサラダ なめこのみそ汁	○	鶏肉 竹輪 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ ひじき	にんじん こまつな	もやし 大根 たまねぎ なめこ	米 パン粉 砂糖	ごま ドレッシング	773	28.9 24.9 2.5	
9 (月)	ご飯 野菜コロッケ 根菜と茎わかめのきんぴら かきたま汁	○	豚肉 卵	牛乳 くきわかめ	にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん たまねぎ えのき とうもろこし 大根	米 こんにやく 砂糖 でん粉 小麦粉 パン粉 じゃがいも	油 ごま	808	24.4 24.3 2.5	
10 (火)	ご飯 麻婆豆腐 トックスープ いちごとみかんのゼリー	○	豚肉 大豆 味噌 豆腐 鶏肉	牛乳	にら にんじん ほうれん草	長葱 大根 干し椎茸	米 砂糖 でん粉 トック ゼリー	油 ごま油 ラー油	859	31.2 20.6 2.7	
11 (水)	ご飯 ふりかけ カツオカツ 大豆の磯煮 豚汁	○	カツオ さつま揚げ 大豆 豚肉 味噌	牛乳 ひじき 昆布	にんじん さやいんげん	大根 ごぼう 長葱 たまねぎ	米 こんにやく 砂糖 小麦粉 パン粉 じゃがいも	油	852	29.9 25.9 3.4	
12 (木)	スパゲッティ ミートソース ポテトサラダ ありのみ蒸しパン	○	豚肉 大豆	牛乳	にんじん	干し椎茸 たまねぎ マッシュルーム えだまめ とうもろこし	スパゲッティ 砂糖 じゃがいも 小麦粉 梨ジャム	油 オリーブオイル ノンエッグマヨネーズ	819	29.1 32.1 2.7	
13 (金)	ご飯 モウカコンソメ竜田 豚肉と人参のしぐれ煮 白菜のみそ汁 マスカットゼリー	○	モウカ 豚肉 厚揚げ 味噌	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう えのき はくさい ぶなしめじ	米 砂糖 こんにやく でん粉 ゼリー	油	786	34.0 20.7 3.1	
16 (月)	ご飯 玉子焼き 切干大根の韓国風炒め わかめスープ ヨーグルト	○	卵 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん にら	たまねぎ 切干大根 えのき 長葱	米 砂糖	油 ごま ごま油	748	28.1 19.4 2.7	
17 (火)	冬至献立 ご飯 さば文化干し 大根のそぼろ煮 かぼちゃのみそ汁 ゆずゼリー	○	さば 鶏肉 味噌	牛乳	にんじん かぼちゃ	大根 えだまめ たまねぎ	米 砂糖 でん粉 ゼリー	油	824	28.9 25.9 2.5	
18 (水)	クリスマス献立 コッペパン フライドチキン 青のりポテト コロコロ野菜のコンソメスープ クリスマスチョコケーキ	○	鶏肉	牛乳 青のり	にんじん ブロッコリー	たまねぎ 大根	パン でん粉 小麦粉 じゃがいも チョコケーキ	油	771	26.0 31.5 3.5	
19 (木)	ご飯 照り焼きソースハンバーグ さつまいもとブロッコリーのサラダ 鶏肉とキャベツのスープ	○	鶏肉 豚肉	牛乳	ブロッコリー にんじん ほうれん草	とうもろこし たまねぎ キャベツ	米 砂糖 でん粉 さつまいも	ごま ドレッシング	837	27.9 24.4 3.0	
※材料の入荷の都合により、献立に変更がある場合がありますので、ご了承ください。 ～お願い～ アレルギー体質等で、給食にさしさわりのあるお子様は、先生とよく連絡をおとりください。 ☆12月分給食費の口座振替は、12月25日(水)です。☆							給食回数 14 回	エネルギー(kcal)	たんぱく(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
							平均栄養量	810	27.8	25.6	2.9
							基準栄養量	830	34.2	23.1	2.5

冬休みを元気に過ごすためのポイント

- ★こまめに手を洗う
- ★早寝・早起きを心がける
- ★冬が旬の野菜や果物を取り入れる
- ★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる
- ★適度に体を動かす

栄養バランスを考えた食事

寒さに負けない体をつくろう!

おかずをしっかりと食べて体力をつけよう!(たんぱく質)

野菜や果物でかぜに負けない抵抗力をつけよう!

(ビタミンA,C)

ほかほか、体を温めよう!(脂質)

※少ない量で効率よく体を温めてくれます。ただしとりすぎには注意しましょう。