



12月のきゅうしょくこんだてひょう



日 に ち	よ う び	牛 乳	こ ん だ て め い			おもにエネルギーの もとになる食品		おもに体をつくる もとになる食品		おもに体の調子を整える もとになる食品		栄養価（えいようか）					
			主 食	主 菜・副 菜	デ ザ ー ト	米・パン 麺類・芋類 さとうなど	油・バター ・マヨネーズ など	魚・肉・卵 ・豆・ 豆製品 など	牛乳 乳製品 小魚 海そうなど	色 の こ い 野菜	その他の野菜 ・果物	エ ネ ル ギ ー	たん ぱ く 質	脂 質	カル シ ウ ム	鉄	塩 分
						炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質 (カルシウムなど)	ビタミン・無機質		kcal	g	g	mg	mg	g
12月	1月	○	ごはん	チキンとオニオンのポン酢炒め 我孫子産米粉の団子汁	みかん	こめむぎ、 でんぶん、 さとう、 こめこ、 じゃがいも	あぶら、 ごまあぶら	とりこ、 とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん、 ごまつな、 ピーマン、 パプリカ	れんこん、たまねぎ、 しめじ、エリンギ、ゆず、 だいこん、ながねぎ、 ごぼう、みかん	616	23.4	17.0	303	1.8	1.6
2	火	○	ピザトースト	ポークビーンズ	バナナ	★食パン、 じゃがいも	あぶら	ハム、 ベーコン、 だいた、 ぶたにく	ぎゅうにゅう、 ★チーズ	にんじん、 ピーマン	マッシュルーム、 たまねぎ、バナナ	644	30.1	21.7	440	2.0	2.8
3	水	○	豚キムチ丼	茎わかめのあえもの きなこ大豆	オレンジ	こめむぎ、 さとう、 でんぶん	ごまあぶら、 あぶら、 ごま	ぶたにく、 ツナ、 だいた、 きなこ	ぎゅうにゅう、 くきわかめ	にんじん、 にら	はくさいキムチ、もやし、 たまねぎ、ながねぎ、 しょうが、にんにく、 きゅうり、キャベツ、 オレンジ	590	25.2	20.3	337	2.1	2.3
4	木	○	ごはん	カマスのフライ 野菜のごま酢あえ 味噌けんちん汁	ラ・フランス ゼリー	こめむぎ、 さとう、パンこ こむぎこ、 さといも、 こんにやく	あぶら、 ごまあぶら、 ごま	かます、 とりこ、 とうふ、 みそ、 けずりぶし	ぎゅうにゅう	にんじん、 ごまつな	キャベツ、もやし、 しょうが、だいこん、 ながねぎ	636	29.0	19.1	380	2.9	2.4
5	金	○	ハヤシライス	わかめとコーンのサラダ 小魚&アーモンド	グレープ フルーツ	こめむぎ、 こむぎこ、 さとう	あぶら、ごま、 マーガリン、 ごまあぶら、 ★アーモンド	ぶたにく	ぎゅうにゅう、 ★こなチーズ ★クリーム、 わかめ、 にぼし	にんじん、 トマト	たまねぎ、マッシュルーム、 にんにく、しょうが、 グリーンピース、コーン、 きゅうり、キャベツ、 グレープフルーツ	636	23.5	23.5	341	1.5	2.3
8	月	○	ごはん	鰯と根菜のかみかみあえ 中華風コーンスープ	はやか	こめむぎ、 さとう、 でんぶん、 じゃがいも	あぶら、 ごま、 ごまあぶら	たら、 みそ、 ★たまご	ぎゅうにゅう	にんじん、 チンゲンサイ	れんこん、しょうが、 ながねぎ、コーン、 ごぼう、はやか	629	27.7	15.5	328	2.1	2.6
おひこ産野菜の日			だいこん 大根と白菜の あんかけ丼	あひここん 我孫子産さつま芋汁	りんご	こめむぎ、 でんぶん、 さつまいも、 こんにやく	あぶら、 ごまあぶら	ぶたにく、 みそ、 あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ごまつな、 にんじん	だいこん、ながねぎ、 しょうが、はくさい、 たまねぎ、にんにく、 しいたけ、ごぼう、りんご	593	22.2	19.5	353	2.7	2.0
絵本献立（ぐりとぐら）			ペンネ ミートソース	コーンサラダ	ぐりとぐらの カステラ	マカロニ、 こむぎこ、 さとう、 はちみつ	あぶら、 ★バター	だいた、 ぶたにく、 ハム、 ★たまご	ぎゅうにゅう、 ★こなチーズ	にんじん、 トマト	たまねぎ、マッシュルーム、 にんにく、キャベツ、 きゅうり、コーン、レモン	616	24.7	19.2	323	2.1	2.4
11	木	○	のざわな 野沢菜炒飯	ししゃもの大豆フライ むらくも汁	ひとくち マンゴーゼリー	こめむぎ、 こむぎこ、 でんぶん	あぶら、 ごま	ぶたにく、 ★たまご、 だいた、 とりこ	ぎゅうにゅう、 ししゃも、 わかめ	にんじん、 のざわな、 チンゲンサイ、 ごまつな	ながねぎ、しょうが、 にんにく、えのきたけ、 コーン	616	28.5	23.9	445	4.7	2.9
12	金	○	マーボー丼	もやしのナムル 小魚&カシューナッツ	オレンジ	こめむぎ、 さとう、 でんぶん	あぶら、 ごま、 ごまあぶら、 ★カシューナッツ	とうふ、 ぶたにく、 だいた、 みそ	ぎゅうにゅう、 にぼし	にんじん、 にら、 ごまつな	にんにく、しょうが、 ながねぎ、しいたけ、 もやし、オレンジ	600	26.7	22.0	486	3.1	2.1
冬至献立			ごはん	とりこ 鶏肉の幽庵焼き かぼちゃ 南瓜のいとこ煮 根菜汁	とうじ 冬至 ゆずゼリー	こめむぎ、 さとう、 こんにやく	ごまあぶら	とりこ、 あずき、 とうふ、 みそ	ぎゅうにゅう	にんじん、 かぼちゃ、 ほうれんそう	ゆず、だいこん、ごぼう、 れんこん、ながねぎ	589	23.0	15.8	321	4.1	1.8
16	火	○	ごはん	あつあ 厚揚げと豚肉の味噌炒め もやしとえのきのスープ	みかん	こめむぎ、 さとう、 でんぶん、 じゃがいも	あぶら、 ごまあぶら	なまあげ、 ぶたにく、 みそ、 ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん、 ほうれんそう	たけのこ、キャベツ、 しいたけ、ながねぎ、 しょうが、もやし、 えのきたけ、みかん	589	26.1	18.4	390	2.6	2.2
17	水	○	まっちゃ 抹茶きなこ 揚げパン	てづく 手作り肉団子スープ コールスローサラダ	バナナ	★コッペパン、 でんぶん、 さとう、 はちみつ	ごまあぶら、 あぶら	ぶたにく、 とりこ、 だいた、 きなこ、 ベーコン	ぎゅうにゅう	ごまつな、 にんじん	たけのこ、ながねぎ、 きゅうり、しょうが、 もやし、キャベツ、 コーン、レモン、バナナ	649	25.4	25.0	326	2.3	2.7
18	木	○	ごはん	さば 鯖のオレンジ煮 ごまつな 小松菜のナムル 豚汁	ヨーグルト	こめむぎ、 さとう、 じゃがいも、 こんにやく	あぶら、 ごまあぶら、 ごま	さば、 ぶたにく、 とうふ、 あぶらあげ、 みそ	ぎゅうにゅう、 ★ヨーグルト	にんじん、 ほうれんそう、 ごまつな	オレンジ、ながねぎ、 もやし、しょうが、 キャベツ、ごぼう、 だいこん	660	31.2	21.1	454	7.2	2.9
クリスマス献立			キャロット ピラフ	てづく 手作りミートローフ ほし 星マカロニ入り野菜スープ	クリスマス デザート	こめむぎ、 パンこ、 マカロニ、 じゃがいも	あぶら	ツナ、ベーコン、 ぶたにく、 だいた、 ★たまご、 いんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん、 ごまつな	たまねぎ、マッシュルーム、 グリーンピース、しょうが	666	25.8	24.3	371	3.3	2.7

* 食材入荷の状況等により献立・使用食材の変更をすることがあります。ご了承ください。
※ アレルギーの原因になるアレルゲン食品には★があります。マヨネーズは卵不使用のものを使用しています。

今月の平均栄養価

622	26.2 (17%)	20.4 (30%)	373	3.0	2.4
650	エネルギーの 13～20%	エネルギーの 20～30%	350	3.0	2.0 未満



12月13日開幕！

「NTTジャパンラグビーリーグワン2025-2026」
NECグリーンロケッツ東葛を応援しよう！

我孫子市を本拠地とする「NECグリーンロケッツ東葛」は、ラグビー日本選手権優勝3回、マイクロソフトカップ優勝1回の実績があり、これまで多くの日本代表選手を輩出しています。
我孫子市とは、ラグビーを通じて地域振興・地域貢献に取り組み、市民の健康増進や豊かな社会生活を実現することを目的に協定を結んでおり、市内の学校給食では、NECグリーンロケッツを応援する献立を実施しています。
12月13日から「NTTジャパンラグビーリーグワン2025-26」が開幕するのに先駆けて、市内の小中学校では、普段選手が食べている食事をアレンジした給食を12月初旬に一斉に提供します。
スクラムを組む選手の背番号が1、2、3であることから、12月の1～3日は「高たんぱく、低脂肪、野菜たっぷり」の献立とし、強靱な体づくりのための食事を紹介します。
12月1日には、市内統一の応援給食である「チキンとオニオンのポン酢炒め」を食べて、この機会にみんなで一緒に地元のラグビーチームを応援しましょう！



★12月10日（水）は、「ぐりとぐら」の絵本の中からフライパンで焼いたカステラを給食風に再現します。
★12月15日（月）は1年で最も昼の時間が短くなる「冬至(22日)」の献立を1週間早めて実施します。
★1月は9日（金）から給食が始まりますので、楽しい冬休み（クリスマス&お正月）をお過ごしください。
（※ただし、食べ過ぎにはくれぐれも注意！！）

