

## 学校給食予定献立表

がつ きゅうしょく よてい こんだてひょう  
 12月の給食目標 がつ きゅうしょくもくひょう  
 食べ物の働きについて知ろう!

こんだてめい 献立名	しょくざいりょう 使用材料	ぎ グラム	き あか みどり	エネルギー (カロリー)	こんだてめい 献立名	しょくざいりょう 使用材料	ぎ グラム	き あか みどり	エネルギー (カロリー)
15日(月)	ぎゅうにゅう	206	○	小(低)	17日(水)	ぎゅうにゅう	206	○	小(低)
ぎゅうにゅう	バターロール	40	○	519	ぎゅうにゅう	コッペパン	50	○	505
バターロール	スパゲティ	40	○	618	コッペパン	やきそばめん	60	○	小(高)
きのこの わふうスパゲティ	ウインナー	20	○	765	ちゃんぽん	ぶたにく	25	○	600
トマトとレタス のスープ	たまねぎ	25	○	765	だいこんの ちゅうかふう	キャベツ	25	○	中・高
	にんじん	8	○		うまい	たまねぎ	20	○	764
	しめじ	5	○			もやし	15	○	
	えのきだけ	5	○			にんじん	10	○	
	まいたけ	5	○			あおねぎ	3	○	
	ほうれんそう	10	○			ほししいたけ	0.5	○	
	にんにく	0.5	○			にんにく・しょうが	0.5	○	
	あぶら	3	○			あぶら・ごまあぶら		○	
	さけ	2	○			しょうゆ・みりん		○	
	しょうゆ	3	○			さけ・しお・こしょう		○	
	みりん	1	○			とりがらスープ	10	○	
	しお	0.2	○			とりミンチ	10	○	
	こしょう	0.03	○			だいこん	40	○	
	だしじる	1	○			はくさい・さやいんげん	10	○	
	とりにく	15	○			にんにく・しょうが	0.3	○	
	レタス	15	○			あぶら	0.5	○	
	たまねぎ	15	○			さとう	0.6	○	
	トマト	10	○			しょうゆ・す	1.3	○	
	ソテードオニオン	4	○			トウバンジャン	0.05	○	
	オリーブオイル	1	○			とりがらスープ	2	○	
	うすくちしょうゆ	0.5	○			かたくりこ	1	○	
	しろワイン	2	○						
	とりがらスープ	12	○						
	しお	0.1	○						
	こしょう	0.03	○						
	やさしいブイヨン		○						
16日(火)	ぎゅうにゅう	206	○	小(低)	18日(木)	ぎゅうにゅう	206	○	小(低)
ぎゅうにゅう	ごめ	80	○	526	ぎゅうにゅう	ごめ	80	○	528
ごはん	とりにく	30	○	608	ごはん	やさしいふりかけ	1袋	○	小(高)
ちくせんに	ちくわ	15	○	741	ごはん	ぶたにく	30	○	612
よしのじる	いたこんにゃく	25	○		やさしいふりかけ	うずらたまご	20	○	
みかん	ごぼう	15	○		やさしいふりかけ	キャベツ	30	○	
	たけのこ	10	○		タイピーエン	あおねぎ	3	○	
	れんこん	15	○		しゅうまい	にんじん	10	○	
	にんじん	10	○		しゅうまい	たまねぎ	25	○	
	さやいんげん	10	○		はるさめ	もやし	15	○	
	あぶら	1	○		はるさめ	ほししいたけ	0.5	○	
	さとう	3	○		しょうが	はるさめ	7	○	
	しょうゆ	6	○		あぶら	しょうが	0.5	○	
	さけ	2	○		うすくちしょうゆ	あぶら	1	○	
	みりん	2	○		しお・こしょう	うすくちしょうゆ	2	○	
	だしじる	0.7	○		とりがらスープ	しお・こしょう	7	○	
	さといも	25	○		しゅうまい	とりがらスープ	7	○	
	ほうれんそう	10	○						
	だいこん	15	○						
	しいたけ	5	○						
	にんじん	8	○						
	みつば	2	○						
	うすくちしょうゆ	3.5	○						
	さけ	2	○						
	みりん	2	○						
	だしじる	1.74	○						
	だしこんぶ	0.35	○						
	かたくりこ	2	○						
	みかん	1個	○						



## タイピーエン (太平燕)

くまもとけん ゆうめい りょうり  
 • 熊本県で有名な料理です。

はるさめ つか うすくちしょうゆ りょうり  
 • 春雨を使った具だくさんのスープ料理です。

(仕入材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。)

# 学校給食予定献立表

2025年も給食をたくさん  
たべてくれてありがとう

献立名	使用材料	グラム	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)
22日(月)	ぎゅうにゅう	206	○	○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	60	○			496
ごはん(すくなめ)	さのたまあじつけのり	1袋	○	○		588
さのたま	うどん	60	○			724
あじつけのり	とりにく	15	○			
とうじうどん (冬至うどん)	うすあげ	8	○			
あつあげと はくさいの うまに	かぼちゃ	25	○			
	だいこん	15	○			
	にんじん	8	○			
	しろねぎ	10	○			
	ほうれんそう	10	○			
	あつあげ	0.5	○			
	うすくちしょうゆ	8	○			
	みりん	3	○			
	ゆずしづりじる	1	○			
	だしじる	1.4	○			
	だしこんぶ	0.35	○			
	とりミンチ	10	○			
	あつあげ	20	○			
	はくさい	15	○			
	たまねぎ	10	○			
	にんじん	8	○			
	しめじ	5	○			
	いたこんにゃく	10	○			
	あぶら	0.5	○			
	しょうゆ	3	○			
	さけ	1	○			
	みりん	1	○			
	きとう	0.5	○			
	だしじる	0.7	○			

献立名	使用材料	グラム	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)
23日(火)	ぎゅうにゅう	206	○	○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			548
ごはん	とりにく	50	○			613
フライドチキン	ごはん	2	○			729
キャベツと	しょウガ	0.05	○			
ほうれんそうの	しろワイン	0.15	○			
ソテー	オールスパイス	1.5	○			
クリスマス	カレー	0.4	○			
コンソメスープ	しょうゆ	1.5	○			
クリスマス	にんにく・しょうが	0.5	○			
デザート	とうにゅう	1.5	○			
クリスマス	こめこ	0.5	○			
デザート	あげあぶら	0.3	○			
クリスマス	キャベツ	30	○			
デザート	にんじん	5	○			
クリスマス	ほうれんそう	15	○			
デザート	ホールコーン	5	○			
クリスマス	オリーブオイル	0.5	○			
デザート	しょうゆ	0.3	○			
クリスマス	しお・こしょう	0.3	○			
デザート	こまつな・にんじん	10	○			
クリスマス	はくさい・たまねぎ	15	○			
デザート	えのきだけ	5	○			
クリスマス	ソテードオニオン	3	○			
デザート	オリーブオイル	0.5	○			
クリスマス	うすくちしょうゆ	0.5	○			
デザート	しろワイン	1	○			
クリスマス	とりがらスープ	12	○			
デザート	しお・こしょう	12	○			
クリスマス	やさいブイヨン	0.35	○			
デザート	クリスマスデザート	1個	○			

今年の冬至は  
12月22日

「冬至」は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運がむいてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気をはらう小豆や「ん」のうく食べ物を食べて「運」を呼びこむ風習があります。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！

なんきん (かぼちゃ) にんじん れんこん かんてん きんかん ぎんなん うんどん (うどん)

さむまふ 丈夫な体をつくる

たんぱく質

にくるい肉類  
魚介類

たまご卵  
大豆・大豆製品

牛乳・乳製品  
ヨーグルト

強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA

にんじん  
ほうれん草  
うなぎ  
レバー

ビタミンC

ブロッコリー  
バブリカ  
いちご  
キウイフルーツ  
じゃがいも

ビタミンE

かぼちゃ  
サケ  
油  
アーモンド

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのがおっくうになりがちですが、かぜや胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使ったていねいな手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、かぜをひくにくい丈夫なからだをつくりましょう。

(仕入材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。)