

# 令和7年 12月 こんだてよていひょう(しようがっこう)

旭市学校給食センター

☆今月のめあて☆ 寒さに負けない食事をしよう きれいに手を洗おう

にち よう	こんだて			おもにエネルギーのもとになる しょくひん		おもにからだをつくるもとになる しょくひん		おもにからだのちうしを ととのえるしょくひん		エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) しつ(g) しょくえん そうとうりょう(g)
	しゅしょく	牛乳	おかず	たんすいかぶつ	しつ	たんぱくしつ	むきしつ(カルシウムなど)	ビタミン・むきしつ		
1 月	フレンチ トースト	○	にくだんごトマトソース②	パン さとう	バター	たまご	ぎゅうにゅう スキムミルク		673	
			チーズとやさいのサラダ	ドレッシング	ハム	チーズ	プロッコリー ピーマン あかきビーマン アスパラガス キャベツ きゅうり		29.5	
			かぶのクリームシチュー	しろはなまめ	あぶら ベシャメルソース なまクリーム	とりにく	きゅうにゅう たまねぎ にんじん しめじ かぶ かぶのは		27.6	
2 火	ごはん	○	ミニアセロラゼリー②	こめ ゼリー			ぎゅうにゅう		627	
			さけのなんばんづけ	さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま	さけ	あかピーマン ねぎ しょうが		30.4	
			すきやきに	さとう		ぶたにく とうふ	にんじん えのきたけ しらたき はくさい ねぎ しゅんぎく		18.2	
3 水	ごはん	○	さといものみそしる	さといも		あぶらあげ みそ	にんじん だいこん こまつな		1.6	
			てづくりとうふハンバーグ	こめ			ぎゅうにゅう		607	
			わふうやさいいため	パンこ でんぶん		ぶたにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう スキムミルク	たまねぎ こねぎ	29.2	
4 木	むぎごは ん	○	めかぶとたまごのすましる	しおこうじ	あぶら	ぶたにく	にんじん たまねぎ もやし キャベツ		22.7	
			はるまき	こめ むぎ		なると たまご	めかぶ	えのきたけ こまつな ねぎ	2.3	
			ナムル		あぶら	はるまき			685	
5 金	ごはん	○	てつじんマーボーとうふ	さとう でんぶん	ごまあぶら	ぶたにく レバー みそ とうふ	にんじん もやし こまつな		22.0	
			ウエハース	こめ ウエハース			ぎゅうにゅう		29.0	
			とりにくのねぎしおやき	さとう	ごまあぶら	とりにく	しょうが にんにく ねぎ		2.1	
8 月	むぎごは ん	○	にくじやが	じやがいも さとう	あぶら	ぶたにく なまあげ	にんじん こんにゃく たまねぎ グリンピース		623	
			こまつなのみそしる			あぶらあげ みそ	にんじん だいこん えのきたけ こまつな ねぎ		27.7	
			チーズ	こめ むぎ			ぎゅうにゅう チーズ		21.1	
9 火	ごはん	○	さばのみそに			さばのみそに			613	
			こんさいのきんぴら	さとう	あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく さつまあげ	ごぼう にんじん れんこん		31.2	
			なめこじる			とうふ みそ	わかめ	にんじん だいこん みつば なめこ	18.5	
10 水	スペゲッ ティ	○	チーズデザート	こめ			ぎゅうにゅう チーズデザート		2.3	
			ユーリンチー	でんぶん こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら	とりにく	しょうが にんにく ねぎ		685	
			ちゅうかふうあえもの	さとう	ごまあぶら	ちゅうかくらげ たまご とりにく	にんじん もやし きゅうり		26.4	
11 木	むぎごは ん	○	チンゲンサイのタンタンスープ	はるさめ でんぶん	ごまあぶら ごま	ぶたにく みそ	しょうが にんにく にんじん チンゲンサイ ねぎ		28.1	
			スパゲッティ				ぎゅうにゅう		2.1	
			コールスロー		ドレッシング	ハム	にんじん キャベツ きゅうり コーン		659	
12 金	ごはん	○	ミートソース	さとう	あぶら ハヤシルウ バター	ぶたにく だいす	スキムミルク	にんにく にんじん たまねぎ セロリー マッシュルーム トマト グリンピース		26.5
			やきプリンタルト	タルト					25.6	
			メンチカツ	こめ むぎ			ぎゅうにゅう		2.6	
15 月	コッペパン	○	ひじきのいために	さとう	あぶら	メンチカツ			665	
			しらたまじる	じらたま		とりにく さつまあげ だいす	ひじき	にんじん いんげん	25.1	
			こめ			とりにく なると		にんじん だいこん えのきたけ こまつな	22.5	
16 火	ごはん	○	きゅうりとたくあんのあえもの		ごま		ぎゅうにゅう		676	
			ホールカレー	じやがいも	あぶら カレールウ	ぶたにく	スキムミルク	もやし きゅうり キャベツ たくあん	22.1	
			りんごのカッブケーキ	ホットケーキミックス さとう	バター	たまご	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんにく たまねぎ にんじん グリンピース	19.9	
17 水	ごはん	○	いちごジャム	パン ジャム			ぎゅうにゅう		659	
			きゅうにくロッケ	コロッケ	あぶら				24.9	
			プロッコリーとたまごのマヨサラダ		マヨネーズ	ハム たまご		プロッコリー えだまめ	29.3	
18 木	むぎごは ん	○	ABCスープ	マカロニ	あぶら	ぶたにく		にんじん マッシュルーム もやし コーン キャベツ	3.0	
			やさいふりかけ	こめ			ぎゅうにゅう		619	
			ごもくたまごやき	さとう	あぶら	たまご ツナ		にんじん たまねぎ えのきたけ	28.6	
19 金	ウインナー ピラフ	○	ごぼうあえ	さとう	ドレッシング マヨネーズ ごま ごまあぶら	かまぼこ		ごぼう にんじん キャベツ きゅうり ほうれんそう	1.9	
			ふゆのすましる	ふ		とりにく かまぼこ		にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな ねぎ	2.2	
			みかん	こめ			ぎゅうにゅう	みかん	693	
17 水	ごはん	○	さんしょくどんのぐ	さとう		みそ ぶたにく たまご		しょうが えだまめ	32.7	
			きゅうりとささみのあえもの	さとう	ごまあぶら	とりにく		にんじん きゅうり	23.1	
			あさひのめぐみぐだくさんとんじる	さといも セイガくもち		ぶたにく みそ		にんじん だいこん ごぼう マッシュルーム チンゲンサイ ねぎ	2.1	
18 木	むぎごは ん	○	ゆずゼリー	こめ むぎ ゼリー			ぎゅうにゅう		609	
			あじフライ		あぶら	あじフライ			23.2	
			かぼちゃのそぼろあんかけ	さとう でんぶん	あぶら	ぶたにく みそ		かぼちゃ たまねぎ しょうが	19.4	
19 金	金	○	さわにわん			ぶたにく		ごぼう にんじん だいこん たけのこ しいたけ みつば	1.8	
			ハーブチキン	こめ	あぶら バター	ウインナー	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん グリンピース コーン マッシュルーム	647	
			ミネストローネ	じやがいも さとう きびマカロニ	あぶら	ベーコン		にんにく にんじん たまねぎ トマト キャベツ	24.8	
			クリスマスケーキ	ケーキ					27.3	
									2.4	

○内の数字は、1人分の配食数です。  
★印は、業者が直接配送します。

児童一人当たりの学校給食摂取基準 エネルギー650kcal たんぱく質26.8g 脂質18.0g 食塩相当量2.0g  
児童一人当たりの1か月平均摂取量 エネルギー650kcal たんぱく質27.0g 脂質23.6g 食塩相当量2.2g

12/18(木)

WASHOKUのひ  
～とうじきゅうしょく～

12月22日は「冬至(とうじ)」です。冬至(とうじ)とは、1年のなかでひるまのじかんがもっともみじかく、よるのじかんがながい日のことです。むかしから冬至(とうじ)には、ビタミンAのおおいからぼやをたべたり、からだのあたたまるゆずゆにはいったりしてかぜをひかないようにしていました。



12/1(月)

ものがたりきゅうしょく

まこちゃんのうちにやってきた、できたてふわふわのしょくパン。あさごはんにトーストになってたべてもらおうとわくわくしていたのに、くらくてつめたいれいとうこにいれられてしまっています。カチコチになるまえに、あつまろうとおしくらまんじゅうをしたり、ダンスをしたりしますが…。

【参考本】れいとうこのそこのおく  
作・絵:うえだしげこ  
出版社:教育画劇



12/17(水)

千産千消(ちさんちしょう)デー

ちばけんでとれたものを、ちばけんでたべましょく!

しょうじばさんぶつ