

令和7年 12 月 こんだてよていひょう(しょうがっこう)


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		おもにからだのちょうしを ととのえるしょくひん		エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) しじつ(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	しじつ	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	○		パン さとう	バター	たまご	ぎゅうにゅう スキムミルク			673
				にくだんごトマトソース②			にくだんご			29.5	
				チーズとやさいのサラダ		ドレッシング	ハム	チーズ	ブロッコリー ピーマン あかきピーマン アスパラガス キャベツ きゅうり	27.6	
				かぶのクリームシチュー	しろはなまめ	あぶら ベジタメルソース なまクリーム	とりにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ かぶ かぶのは	2.8	
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 でんぷん	あぶら ごまあぶら ごま	さけ		あかきピーマン 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	
				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		
3	水	ごはん	○		こめ			ぎゅうにゅう		607	
				てづくりとうふハンバーグ	パンこ でんぷん		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	
				わふうやさしいため	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	
				めかぶとたまごのすましじる			なると たまご	めかぶ	えのきたけ こまつな ねぎ	2.3	
4	木	むぎごはん	○		こめ むぎ			ぎゅうにゅう		685	
				はるまき		あぶら	はるまき			22.0	
				ナムル		ごま ごまあぶら			にんじん もやし こまつな	29.0	
				てつじんマーボーどうふ	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく レバー みそ とうふ		にんにく しょうが しいたけ にんじん たけのこ ねぎ にら	2.1	
5	金	ごはん	○	ウエハース	こめ ウエハース			ぎゅうにゅう		623	
				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	27.7	
				にくじゃが	じゃがいも 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	21.1	
				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	2.0		
8	月	むぎごはん	○	チーズ	こめ むぎ			ぎゅうにゅう チーズ		613	
				さばのみそに			さばのみそに			31.2	
				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	18.5	
				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	2.3	
9	火	ごはん	○	チーズデザート	こめ			ぎゅうにゅう チーズデザート		685	
				ユーリンチー	でんぷん 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	26.4	
				ちゅうかふうあえもの	さとう	ごま ごまあぶら	ちゅうかふう たまご とりにく		にんじん もやし きゅうり	28.1	
				チンゲンサイのタンタンスープ	はるさめ でんぷん	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	2.1	
10	水	スパゲッ ティ	○		スパゲッティ			ぎゅうにゅう		659	
				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	26.5	
				ミートソース	さとう	あぶら ハヤシルウ バター	ぶたにく だいず	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	25.6	
				やきプリンタルト	タルト					2.6	
11	木	むぎごはん	○		こめ むぎ			ぎゅうにゅう		665	
				メンチカツ		あぶら	メンチカツ			25.1	
				ひじきのいために	さとう	あぶら	とりにく さつまあげ だいず	ひじき	にんじん いんげん	22.5	
				しらたまじる	しらたま		とりにく なると		にんじん だいこん えのきたけ こまつな	2.2	
12	金	ごはん	○		こめ			ぎゅうにゅう		676	
				きゅうりとたくあんのあえもの		ごま			もやし きゅうり キャベツ たくあん	22.1	
				ポークカレー	じゃがいも	あぶら カレールウ	ぶたにく	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	
				りんごのカップケーキ	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	りんご	2.7	
15	月	コッペパン	○	いちごジャム	パン ジャム			ぎゅうにゅう		659	
				ぎゅうにくコロッケ	コロッケ	あぶら				24.9	
				ブ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		ブロッコリー えだまめ	29.3	
				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	
16	火	ごはん	○	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	
				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	20.8	
				ふゆのすましじる	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	1.9	
17	水	ごはん	○	みかん	こめ			ぎゅうにゅう	みかん	693	
				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 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しる	さといも せいがくもち		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 でんぷん	あぶら	ぶたにく みそ		かぼちゃ たまねぎ しょうが	19.4	
				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	
19	金	ウインナー ピラフ	○		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	
				ハーブチキン			とりにく		にんにく	24.8	
				ミネストローネ	じゃがいも 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	27.3	
				クリスマスケーキ	ケーキ					2.4	

○内の数字は、1人分の配食数です。 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
★印は、業者が直接配送します。 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のおおいかぼちゃをたべたり、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
まこちゃんのうちんにやってきた、できたてふわふわのしょくパン。あさごはんは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います。カチコチになるまえに、あった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う！
しょうじばさんぶつ
こめ ぎゅうにゅう ぶたにく
せいがくもち みそ さといも
きゅうり だいこん
マッシュルーム ねぎ
チンゲンサイ



12／4(木)
てつじんきゅうしょく
～てつじんマーボーどうふ～
「レバーたべれば、てつじんになれるきゅうしょく てつじんきゅうしょく」として、1かげつに1かい、とりいれています。
ぶたレバーをつかったきゅうしょくです。



だい9かい がっこうきゅうしょくレシピコンテストにゆうしょうさくひん * 12月のあさひのきゅうしょくにとりいれました
12月17日 『あさひのめぐみぐだくさんとしる』 矢指小学校 林 健太さん

●旭市のホームページで、献立表及びアレルギー表がご覧になれます。
●都合により、献立が変更になることがあります。ご了承ください。