

12月

令和7年度 12月

がっこうきゅうしょくこんだてよていひょう

学校給食献立予定表

★12月の給食目標★

「寒さに負けない食事をしよう！」

寒くなると、免疫力が低下しがちです。しっかりバランスよく食べて元気に過ごしましょう。

安芸市立学校給食センター

こんだて名		黄(き)のなかま おもにエネルギーのもとになる		赤(あか)のなかま おもに体をつくるもとになる		緑(みどり)のなかま おもに体の調子を整えるもとになる		エネルギーたんぱく質脂質kcal	ひとことメッセージ	
日 (曜日)	主菜(肉・魚・大豆や豆腐・たまごなど) 副菜(やさい・きのこ類・海藻類など)	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	小4中		
1 (月)	ごはん	こめ			ぎゅうにゅう			677 24.0 23.8	813 27.9 28.0	12月の目標は「寒さに負けない食事をしよう」です。かぜをひきやすい時期こそ、バランスよく食事をしましょう。
	マーボー豆腐	さとうかたくりこ	ごまあぶら	とうふ		にら	にんにくしょうがたまねぎほししいたけ			
	もやしのちゅうかあえ	さとう	ごまあぶら		チンゲンサイ	もやし	えのきたけ			
	ポテトフライ	じゃがいも	あげあぶら							
2 (火)	おやこどんぶり	こめかたくりこ		とりにくたまご	ぎゅうにゅう	にんじんねぎ	たまねぎほししいたけ	665 25.5 17.8	794 30.2 20.3	今日も様々な種類の食品を使っています。これさえ食べればOK。なんて食べ物はありません。色々が大事です。まめは栄養価の高い食品です。
	はりはりづけ	さとう			こんぶ	にんじん	きりぼしだいこんきゅうり			
	きんときまめのにも	さとう			いんげんまめ					
3 (水)	ごもくうどん	うどん		とりにくあぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじんねぎ	たまねぎはくさい	545 18.9 19.6	668 22.0 22.6	うどんのスープは、「にぼし」と「むろぶし」でことごとしダシをとって作ります。きなこ揚げパンは、昔から愛されているパンです。みなさんは好きですか？
	ツナサラダ	牛乳	ノンエッグマヨ	ツナ		にんじん	きゅうりキャベツ			
4 (木)	ごはん	こめ			ぎゅうにゅう			562 20.5 11.1	664 23.8 12.0	【食物せんいたっぷり献立】腸内細菌を元気にするために必要なのが「食物せんい」です。今日のおすすめ食材は「じゃがいも、ひじき、ごま」です。
	にくじゃが	じゃがいも	サラダあぶら	ぶたにく		にんじん	たまねぎごんにやく			
	キャベツとニラのおかかあえ	さとう		かつおぶし		にら	キャベツ			
5 (金)	ごはん	こめ			ぎゅうにゅう			664 23.7 23.2	792 27.8 27.0	手づくりハンバーグは、たくさんの量のお肉をまぜるのが大変。調理員さんがおいしくな〜れど、がんばってください。まるっこい形が愛らしい、給食自慢のハンバーグです。
	てづくりハンバーグ	じゃがいも	サラダあぶら	ぎゅうにくぶたにく		にんじん	たまねぎ			
	フレンチサラダ	さとう	サラダあぶら	ハム			キャベツきゅうりコーン			
8 (月)	ごはん	こめ			ぎゅうにゅう			553 19.9 16.0	657 23.2 18.3	ミネストローネは、トマトのうまみが溶け出した、おいしいスープです。風邪予防に効果的な栄養素もしっかりとれます。
	ささみのサラダ	さとう	ごまあぶら	とりにく		にんじん	きゅうりもやし			
	ミネストローネ	じゃがいも					キャベツたまねぎセロリ			
9 (火)	ごはん	こめ			ぎゅうにゅう			602 24.4 17.8	736 29.8 21.6	日頃からバランスよく食べ、免疫力をアップさせておきましょう。ポイントは「よく噛んで楽しく食べる」です。ぐる煮は高知県の郷土料理です。
	サケのレモンじょうゆやき	さとう		さけ			しょうがレモン			
	ぐるに	さとう		あつあげ		にんじん	だいこんごぼう			
10 (水)	ごはん	こめ			ぎゅうにゅう			790 22.3 31.0	961 28.5 38.5	【土居小学校6年生リクエスト】主菜は鶏のからあげが選ばれました。なすとベーコンのスープは、なすの苦手な人も大好きと言ってくれるほど人気のスープです。定番青りんごゼリーもおいしいですね。
	とりにくのからあげ	こめかたくりこ	あげあぶら	とりにく		にんにく				
	ポテトサラダ	じゃがいも	ノンエッグマヨ	ハム		にんじん	きゅうり			
11 (木)	ごはん	こめ			ぎゅうにゅう			629 23.6 18.3	753 27.7 21.2	【カルシウムたっぷり】カルシウムは、成長期のみなさんにとって欠かせない栄養素です。骨は、毎日つくりかえられているため、毎日しっかりカルシウムをとりましょう。
	あつあげのちゅうかに	さとう	ごまあぶら	ぶたにくあつあげ		にんじん	たまねぎたけのこきくらげしょうが			
	だいずいりちゅうかなます	さとう	ごまあぶら	だいず		にんじん	だいこんきゅうり			
12 (金)	ごはん	こめ			ぎゅうにゅう			602 27.3 17.7	705 31.6 19.8	苦手な料理も食べなれてみると、平気になっているということも。ポイントは「一口食べてみる」です。「みぞれしょうが鍋」は初めて登場です。大根おろし&生姜で風邪予防をしよう！
	とりにくのマーマレードやき	オレングーマーレード		とりにく		にんにく				
	キャベツとわかめのおひたし	牛乳		かつおぶし	わかめ	にんじん	キャベツ			
12 (金)	ごはん	こめ			ぎゅうにゅう			631 19.9 16.6	747 23.1 18.9	今年で2学期の給食は終了です。冬休み中もバランスよく食べて元気に過ごして下さいね。
	みぞれしょうがなべ	牛乳		ぶたにくとうふ		にんじん	はくさいえのきたけだいこんしょうが			

こんだて名		黄（き）のなかま おもにエネルギーのもとになる		赤（あか）のなかま おもに体をつくるもとになる		緑（みどり）のなかま おもに体の調子を整えるもとになる		エネルギーたんぱく質脂質kcal		ひとこと メッセージ	
日 (曜日)	主菜(肉・魚・大豆や豆腐・たまごなど) 副菜(やさい・きのこ類・海藻類など)	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	小4	中		
15 (月)	ごはん おじゃこのすりみてん すみそあえ ポテトスープ	こめ かたくりこ さとう じゃがいも	たんぱく質が豊富 炭水化物が多い	たんぱく質が豊富 たんぱく質が多い	たんぱく質が豊富 たんぱく質が多い	たんぱく質が豊富 たんぱく質が多い	たんぱく質が豊富 たんぱく質が多い	たんぱく質が豊富 たんぱく質が多い	たんぱく質が豊富 たんぱく質が多い	たんぱく質が豊富 たんぱく質が多い	たんぱく質が豊富 たんぱく質が多い
	毎月15日は「じゃこの日」										
16 (火)	ごはん さばのしょうがに はるさめのすのもの さわにわん	こめ さとう はるさめ さとう かたくりこ									
17 (水)	ごはん すきやきふうにも なすのたたき ゆめオレンジ	こめ さとう さとう									
	毎月17日は「なすの日」										
18 (木)	セルフオムライス(チキンライス、たまご) ポトフ クリスマスデザート	こめ じゃがいも クリスマスケーキ(乳、卵、小麦)	サラダあぶら	とりにくたまご	のむヨーグルト	グリーンピース	たまねぎマッシュルーム				
19 (金)	むぎごはん ぶたにくのしょうがいため ひじきのごまマヨネーズあえ 五目スープ	こめ さとう さとう	むぎ	サラダあぶら	ぶたにく	ノンエッグマヨごま	ひじき				
	毎月19日は「食育の日」										
22 (月)	ピビンバ コーンスープ みかん	こめ さとう	さとう	ごまあぶら	ぎゅうにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しょうが たまねぎ			
23 (火)	ごはん ちくわの2しょくあげ かぶのゆずかりづけ ちゃんこスープ	こめ かたくりこ さとう はるさめ									
	冬至の日 こんだて										
24 (水)	ごはん まつかぜやき ツナキャベツのボンズあえ ほうれんそうのスープ	こめ こめ さとう									
25 (木)	ふゆやさいカレー ナムル りんご	こめ かたくりこ さとう									

※食材の都合で献立を変更する場合があります。予めご了承下さい。アレルギー食材を使用している場合は事前にお知らせいたします。

◇ふるさと納税・物価高騰対応重点支援地方創生交付金を活用して給食を充実！栄養バランスのとれたおいしい給食を子どもたちに提供しています。

今年もあと1ヶ月となりました。これからどんどん寒くなります。色々な食べ物をしっかり食べて、風邪をひかないようにしましょう。

【こめ・ゆのす・なす・ピーマン】は【安芸市産】を使用しています。

【栄養量の基準】
(4年生) (中学生)
エネルギー 650kcal 830kcal
たんぱく質 21~33g 27~42g
脂質 14.4g~21g 18.4g~27.6g

ゆずのキャラクター
ゆず太郎

※食材の都合で献立を変更する場合があります。予めご了承下さい。アレルギー食材を使用している場合は事前にお知らせいたします。
◇ふるさと納税・物価高騰対応重点支援地方創生交付金を活用して給食を充実!栄養バランスのとれたおいしい給食を子どもたちに提供しています。

今年もあと1ヶ月となりました。これからどんどん寒くなります。色々な食べ物をしっかり食べて、風邪をひかないようにしましょう。

【こめ・ゆのす・なす・ピーマン】は【安芸市産】を使用しています。



【栄養量の基準】		
	(4年生)	(中学生)
エネルギー	650kcal	830kcal
たんぱく質	21~33g	27~42g
脂質	14.4g~21g	18.4g~27.6g

