

12月

# 学校給食献立予定表

令和7年度 12月



★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		赤(あか)のなかま		緑(みどり)のなかま		エネルギーたんぱく質 脂質 糖質		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	たんぱく質が多い 炭水化物が多い	脂肪分が多い	たんぱく質が多い	無機質が多い 緑黄色やさい	淡色やさいなど	小4 中			
1 (月)	ごはん	牛乳	ごめ			ぎゅうにゅう					
	マーボーどうふ	牛乳	さとう かたくりこ	ごまあぶら	とうふ ぶたにく みそ	にら	にんにく たまねぎ ほししいだけ	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。	
	もやしのちゅうかえ	牛乳	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	牛乳	じゃがいも	あげあぶら							
2 (火)	おやこどんぶり	牛乳	ごめ かたくりこ さとう	とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいだけ	665 25.5 17.8	794 30.2 20.3	今日は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。色々大事です。まめは栄養価の高い食品です。	
	はりはりつけ	牛乳	さとう		こんぶ	にんじん	きりぼしだいこん きゅうり				
	きんときまめのもの	牛乳	さとう	いんげんまめ							
3 (水)	ごもくうどん	牛乳	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」でこここだしをとって作ります。さなこ揚げパンは、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				
	ミニきなこあげパン	牛乳	コッペパン さとう	あげあぶら	きなこ						
4 (木)	ごはん	牛乳	ごめ にくじやが		ぎゅうにゅう			562 20.5 11.1	664 23.8 12.0	【食物せんたいっぷり献立】腸内細菌を元気にするために必要なのが「食物せんない」です。今日のおすすめ食材は「じゃがいも、ひじき、ごま」です。	
	キャベツピニラのおかかえ	牛乳	じゃがいも さとう	サラダあぶら	ぶたにく	にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく				
	しそひじきふりかけ	牛乳	さとう	かつおぶし		にら	キャベツ				
5 (金)	ごはん	牛乳	ごめ		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るごと使った大変。調理責任さんがおいしくなれど、がんばってくれます。まるっこい形が愛らしい、給食自慢のハンバーグです。	
	つくりハンバーグ	牛乳	じゃがいも ごめ	さとう	ぎゅうにく ぶたにく	にんじん	たまねぎ				
	フレンチサラダ	牛乳	さとう	サラダあぶら	ハム		キャベツ キュウリ コーン				
6 (土)	きのこスープ	牛乳			ベーコン	わかめ	えのきたけ しめじ				
	コーンピラフ	牛乳	ごめ	サラダあぶら	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん グリンピース	553 19.9 16.0	657 23.2 18.3	ミニストローネは、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	牛乳	さとう	ごまあぶら	とりにく	にんじん	きゅうり もやし				
7 (日)	ミネストローネ	牛乳	じゃがいも さとう			トマト	キャベツ たまねぎ セロリー				
	ごはん	牛乳	ごめ		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。	
	さけのレモンじょうゆやき	牛乳	さとう	さけ			しょうが レモン				
8 (月)	ぐるに	牛乳	さといも さとう	あつあげ		にんじん	こんにゃく たいこん ごぼう				
	おかかえ	牛乳		かつおぶし		こまつな にんじん	もやし				
	わかめごはん	牛乳	ごめ		わかめ ぎゅうにゅう						
9 (火)	とりにくのからあげ	牛乳	ごめこ かたくりこ	あげあぶら	とりにく		にんにく	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されました。なすとベーコンのスープは、なすの苦手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。	
	ポテトサラダ	牛乳	じゃがいも	ノンエッグマヨ	ハム		きゅうり				
	なすとベーコンのスープ	牛乳			ベーコン		バセリ えのきたけ				
	あおりんごゼリー	牛乳									
10 (水)	ごはん	牛乳	ごめ		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、成長のみなさんにとって欠かせない栄養素です。骨は、毎日しつかりえられているため、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	牛乳	さとう かたくりこ	ごまあぶら	とりにく						
	だいすりいりちゅうかなます	牛乳									
	こんぶふりかけ	牛乳	さとう								
11 (木)	ごはん	牛乳	ごめ		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。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!	
	とりにくのマーレードやき	牛乳	オレンジマーマレード		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				
	みぞれしょうがなべ	牛乳									

こんだて名		黄(き)のなかま		赤(あか)のなかま		緑(みどり)のなかま		エネルギーたんぱく質 脂質 糖質		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	たんぱく質が多い 炭水化物が多い	脂肪分が多い	たんぱく質が多い	無機質が多い 緑黄色やさい	淡色やさいなど	小4 中			
15 (月)	ごはん	牛乳	ごめ			ぎゅうにゅう					
	おじゃこのすりみてん	牛乳	かたくりこ	あげあぶら	すりみ	かちりじゃこ	にんじん	ごぼう えだまめ	601 21.7 16.0	715 25.3 18.5	【毎月15日はじゃこの日】今月はおじゃこのすり身丼です。煮のりみ、じゃこ、ごぼう、にんじん、えだまめを使った「じゃこ天」です。
	すみそえ	牛乳	さとう		すまき みそ	わかめ		キャベツ キュウリ ゆのす			
	ポテトスープ	牛乳	じゃがいも	ベーコン			ねぎ	たまねぎ			
16 (火)	ごはん	牛乳	ごめ			ぎゅうにゅう					
	さばのしょうがに	牛乳	さとう		さば			しゃうが	608 22.7 15.2	723 26.6 17.0	【口中調味で食べよう】ご飯とおかずを口の中で混ぜ合わせ、丁度良い味付けにして食べる方法です。さばのしょうが煮は、ごはんのおかずにはぴったりの料理です。背をおはして上手にのけて食べましょう。
	はるさめのすのもの	牛乳	はるさめ さとう		ハム			きゅうり キャベツ ゆのす			
	さわにわん	牛乳	かたくりこ	とりにく		にんじん みつば	だいこん たけのこ しのたけ				
17 (水)	ごはん	牛乳	ごめ			ぎゅうにゅう					
	すきやきふうにもの	牛乳	さとう		ぶたにく やきとうふ		にんじん	たまねぎ もやし はくさい しろねぎ こんにゃく	670 25.6 18.8	798 30.3 21.5	【なすの日】「なすのたき」は好きな人が多いですね。今月も登場です。デザートは、愛媛県で作られた、甘くてジューシーなオレンジです。
	なすのたたき	牛乳	さとう	ごま	かつお		ねぎ	なす ゆのす たまねぎ			
	ゆめオレンジ	牛乳						オレンジ			
18 (木)	セルフオムライス(チキンライス、たまご)	牛乳	ごめ	サラダあぶら	とりにく たまご	のむヨーグルト	グリンピース	たまねぎ マッシュルーム	625 21.8 16.0	733 24.9 18.7	【クリスマス献立】クリスマスは、日本でも行事として定着しています。今日はセルフオムライスです。自分でたまごをのせて仕上げましょう。
	ボトフ	牛乳	じゃがいも		ワイン			たまねぎ キャベツ			
	クリスマスデザート	牛乳	クリスマスデザート ヨーグルト								
19 (金)	むぎごはん	牛乳	ごめ むぎ			ぎゅうにゅう					
	毎月19日は「食育の日」	牛乳	さとう	サラダあぶら	ぶたにく		にんじん	しゃうが たまねぎ	598 26.1 15.6	712 30.9 17.7	毎月19日は「食育の日」です。食育とは、生きる上で基本である「食事」について学ぶことを言います。今日は20種類の食品を使った、栄養満点献立です。
	ひじきのごまヨネギースえ	牛乳	さとう	ノンエッグマヨ	ごま	ひじき	にんじん キャベツ コーン				

