



学校給食献立予定表



★12月給食目標★【寒さに負けない食事をしよう！】

井ノ口・川北小学校

令和7年度 12月

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のとなる	緑(みどり)のなかま おもに体の調子を整えるものとなる	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g	ひとこと メッセージ	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のとなる	緑(みどり)のなかま おもに体の調子を整えるものとなる	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g	ひとこと メッセージ		
日 (曜日)	しあわい 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 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	648 18.0 19.0	12月の給食目標は「寒さに負けない食事をしよう！」です。これからも寒い日が続くので、給食をしっかりと食べてかぜを予防しましょう。	648 18.0 19.0	12月の給食目標は「寒さに負けない食事をしよう！」です。これからも寒い日が続くので、給食をしっかりと食べてかぜを予防しましょう。	648 18.0 19.0	まいつき にち 毎月15日はじゃこの日です。安芸市の特産品であるじゃこをぜいたくに使用しています。味わって食べてくださいね!
1 (月)	ごはん にくじやが ごまあえ	ごめ じやがいも さとう	ぎゅうにゅう サラダあぶら ふたにく	にんじん さやいんげん たまねぎ しらたき	648 18.0 19.0	648 18.0 19.0	ちりめんどん みだくさんじる かぼちゃとだいすのからあげ	ごめ とりにく あけあぶら	おおむぎ いりごま	ちりめんじやこ ぎゅうにゅう とりにく あつあげ	こまつな はくさい	564 19.0 15.0	まいつき にち 每月15日はじゃこの日です。安芸市の特産品であるじゃこをぜいたくに使用しています。味わって食べてくださいね!	
2 (火)	チキンカレー 小松菜サラダ	ごめ じやがいも さとう	おおむぎ サラダあぶら ツナ	とりにく のむヨーグルト にんじん ブロッコリー こまつな キャベツ コーン ゆずかじゅう	610 14.0 17.0	610 14.0 17.0	ごはん とりのうめふうみやき ポパイサラダ かきたまじる	ごめ サラダあぶら ベーコン	ぎゅうにゅう ぱいにく ほうれんそう えのきだけ	610 14.0 17.0	610 14.0 17.0	588 24.0 18.0	梅には疲労回復効果や殺菌効果があります。中国から伝わったと言われており、平安時代には薬用や非常食として利用されてきたそうです。	
3 (水)	パンズパン とりのてりやき 川北小学校 リクエスト献立 コールスローサラダ コンソメスープ みかん	パンズパン さとう	パンズパン とりにく	ぎゅうにゅう にんじん キャベツ コーン	567 22.0 19.0	567 22.0 19.0	ごはん マーボーどうふ はるさめサラダ	ごめ さとう かたりこ はるさめ さとう	ぎゅうにゅう ぱいにく ほうれんそう きゅうり キャベツ	567 22.0 19.0	567 22.0 19.0	646 22.0 20.0	寒くなると空気が乾燥してかぜをひきやすくなります。かぜに負けない体を作るためには、好き嫌いをせず、バランスの良い食事をすることが大切です。	
4 (木)	ゆかりごはん おでんに かぼちゃのサラダ	ごめ さとう	ぎゅうにゅう てんぶら ちくわ あつあげ とりにく	にんじん だいこん こんにゃく	654 25.0 19.0	654 25.0 19.0	たきこみごはん あげなすのたたき えのきのすまじる	ごめ さとう あけあぶら いりごま	さやいんげん ぎゅうにゅう ねぎ	654 25.0 19.0	654 25.0 19.0	593 16.0 19.0	毎月17日はなすの日です。安芸市の特産品であるなすは、みそ汁や炒めもの、カレーなどどんな料理にも合います。今日はたたきにしてみました。	
5 (金)	ごはん めひかりのあおのりあげ キャベツとはくさいのごまあえ だいこんのみそしる	ごめ はくりきこ かたりこ いりごま あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう あげあぶら メヒカリ あおのりこ	にんじん キャベツ はくさい	591 18.0 15.0	591 18.0 15.0	ごはん ポークコロコロステーキ もやしのナムル きのこスープ	ごめ ぶたにく ごまあぶら とうふ	ぎゅうにゅう にんにく もやし キャベツ ねぎ	591 18.0 15.0	591 18.0 15.0	534 23.0 12.0	もやは豆類が発芽した野菜なので良質なたんぱく質やビタミンなどが豊富に含まれています。光が全く当たらないところで育つので、光合成をせず、自分が生まれながらに持っている栄養のみで生きている、生命力の強い野菜です。	
8 (月)	ごはん キムチなべ ほしだいこんのツナあえ	ごめ さとう	ぎゅうにゅう ごまあぶら ふたにく とうふ みそ	にんにく はくさい ねぎ	589 21.0 15.0	589 21.0 15.0	ごはん あげさかなのレモンふうみ いんげんごまみそあえ けんちんじる	ごめ かたりこ さとう いりごま サラダあぶら とうふ	ぎゅうにゅう あけあぶら あじ みそ さやいんげん だいこん ごぼう こんにゃく ほししいだけ	589 21.0 15.0	589 21.0 15.0	604 19.0 18.0	「笑う」ことには抵抗力を高める力があります。年末始は家族や大勢で食卓を囲む機会が増えます。ぜひ健やか食話をしながら味わって食べてくださいね。	
9 (火)	ごはん しいらのてりやき キャベツとわかめのごまざあえ さわにわん	ごめ さとう	ぎゅうにゅう しいら いりごま カットわかめ	にんじん キャベツ	534 24.0 12.0	534 24.0 12.0	わかれごはん かぼちゃのミートグラタン プロッコリーのゆずサラダ	ごめ サラダあぶら ぶたにく ミックスチーズ プロッコリー	ぎゅうにゅう レモンかじゅう さやいんげん かぼちゃ にんじん ピーマン キヤベツ きゅうり ゆずかじゅう	534 24.0 12.0	534 24.0 12.0	622 19.0 16.0	今日は「冬至」です。冬至は1年で最も昼が短く、夜が長くなる日です。冬至にはゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べるといつたと1年を元気に暮らせるという言い伝えがあります。	
10 (水)	ごはん ハンバーグ ツナとやさいのポンずあえ ソーダゼリー	ごめ パンこ かたりこ さとう サイダー ひょうとうみつ	ぎゅうにゅう サラダあぶら ぎゅうにく ぶたにく とうふ	たまねぎ	668 21.0 20.0	668 21.0 20.0	ごはん あつあげとぶたにくのみそいため もやしのあえもの チキンライス クリスマス 献立 ポトフ りんごケーキ	ごめ サラダあぶら あつあげ ぶたにく みそ いりごま サラダあぶら とうふ ジャガイモ りんご バター	ぎゅうにゅう キヤベツ ぶなしめじ たまねぎ にんじん コーン グリンピース たまねぎ にんじん プロッコリー キヤベツ きゅうり ゆずかじゅう ぎゅうにゅう りんご ゆずかじゅう	668 21.0 20.0	668 21.0 20.0	596 22.0 17.0	もうすぐ冬休みですね。休み期間中でも規則正しい生活を心がけて、3学期も元気に登校してくださいね。	
11 (木)	ごはん とうふのちゅうかいため おさつサラダ	ごめ かたりこ じやがいも さとう	ぎゅうにゅう サラダあぶら とうふ とりにく	にんじん にんにく しょうが はくさい たまねぎ たけのこ えのきだけ	640 19.0 21.0	640 19.0 21.0	640 19.0 21.0	640 19.0 21.0	640 19.0 21.0	640 19.0 21.0	699 18.0 14.0	今日はクリスマスです。クリスマス献立なので楽しみながら食べてくださいね!		

※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臨時交付金を活用して給食を充実！ ふるさと納税等の一部を食材費に活用し、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きます。

冬至の日にはゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べる風習があります。ゆずの皮には油の成分が含まれており、ゆず湯に入ると膜がつきます。この膜のおかげで体温を保つことができ、かぜをひきにくくなると言われています。また、かぼちゃを食べる理由の一つとして、かぼちゃの別名が「なんきん」であり、「ん」が二つつくので縁起がいいと言われていることがあげられます。

