

令和7年度 12月



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！】

井ノロ・川北小学校

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 g g g	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・脂肪 炭水化物が多い	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	
1 (月)	ごはん にくじゃが ごまあえ	こめ じゃがいも さとう		ぎゅうにゅう	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。これから寒い日が続くので、給食をしっかり食べてかぜを予防しましょう。
2 (火)	チキンカレー 小松菜サラダ	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	サラダあぶら ツナ	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ コーン ゆずかじゅう	610 14.0 17.0	小松菜は冬に旬をむかえることから「冬菜」や「雪菜」と呼ばれることもあります。
3 (水)	パンズパン とりのてりやき 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	ノンエッグマヨ	ぎゅうにゅう しょうが キャベツ コーン キャベツ たまねぎ みかん	567 22.0 19.0	今日はデザートにみかんが登場です。みかんは、上のヘタをはがし、その裏の白い線の数数え、と中の房の数が分かります。白い線は全部の房に栄養を送るはたらきがあります。
4 (木)	ゆかりごはん おでんに かぼちゃのサラダ	こめ さとう	ぎゅうにゅう てんぷら ちくわ あつあげ とりにく	しょうが にんにく だいこん ごんにやく かぼちゃ きゅうり たまねぎ	654 25.0 19.0	「口中調味」という言葉を知っていますか?これは日本独自の文化です。味付けされていないごはん、味付けされたおかずを交互に食べることによって、好みの味を作ることができます。
5 (金)	ごはん めひかりのおおのりあげ キャベツとはくさいのごまあえ だいこんのみそしる	こめ はくりきこ かたくりこ	あげあぶら いりごま あぶらあげ みそ	メヒカリ あおのりこ ねぎ えのきたけ だいこん	591 18.0 15.0	メヒカリは体長15〜20cmほどの小魚で、青色に光る目の特徴です。メヒカリは光が届かない深海に住んでいるので、目が大きく光っていると言われています。
8 (月)	ごはん キムチなべ ほしだいこんのツナあえ	こめ さとう	ぎゅうにゅう ごまあぶら ぶたにく とうふ みそ ツナ	にんにく はくさい ねぎ はくさい きりほしだいこん きゅうり	589 21.0 15.0	ゆかりは赤しその葉と梅干しと一緒に漬けた後乾燥させ、細かくしたものです。色と香りを楽しみながら食べてくださいね!
9 (火)	ごはん しいらのてりやき キャベツとわかめのごまずあえ さわにわん	こめ さとう	ぎゅうにゅう しいら いりごま とりにく かつおぶし	しょうが キャベツ だいこん ほししいたけ	534 24.0 12.0	しいらは世界中のあたたかい海に生息していますが、ハワイでは「マヒマヒ」という名前で高級魚として扱われているそうです。
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	こめ パンこ かたくりこ さとう サイダー さとう ひょうとうみつ	サラダあぶら さとう ツナ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ごまつな ゆずかじゅう アガー	668 21.0 20.0	白菜は葉1枚が約100gもあり、95%は水分でできています。寒い今の時期が旬の野菜なのでたくさん食べてくださいね。
11 (木)	ごはん とうふのちゅうかいため おさつサラダ	こめ かたくりこ さつまいも じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ノンエッグマヨ	にんにく しょうが はくさい たまねぎ たけのこ えのきたけ キャベツ きゅうり	640 19.0 21.0	インフルエンザやノロウイルスの流行が心配される季節です。これらを予防するためには手洗い・うがい、最も効果的です。給食を食べる前にはしっかりと手洗い・うがいをしましょう。

※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。

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 g g g	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・脂肪 炭水化物が多い	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	
12 (金)	ちりめんどん みだくさんじる かぼちゃとだいのからあげ	こめ おおむぎ いりごま	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん だいこん なめこ はくさい かぼちゃ	564 19.0 15.0	毎月15日は「じゃこの日」
15 (月)	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	こめ さとう	ぎゅうにゅう サラダあぶら ベーコン	とりにく とりにく あつあげ むしだいず	588 24.0 18.0	
16 (火)	ごはん マーボーどうふ はるさめサラダ	こめ さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ごまあぶら ハム	とりにく どうふ みそ ぶたにく きゅうり キャベツ	646 22.0 20.0	
17 (水)	たきこみごはん あげなすのたたき えのきのすましじる	こめ さとう さとう	サラダあぶら あげあぶら いりごま	とりにく あぶらあげ かつおぶし すまき とうふ	593 16.0 19.0	毎月17日は「なすの日」
18 (木)	ごはん ポークコロロステーキ もやしのナムル きのこスープ	こめ さとう	ぎゅうにゅう サラダあぶら ごまあぶら	とりにく ぶたにく ぶたにく	534 23.0 12.0	
19 (金)	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	こめ かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう あげあぶら いりごま サラダあぶら とうふ	とりにく あじ みそ にんにく だいこん ごぼう ごんにやく ほししいたけ	604 19.0 18.0	毎月19日は「食育の日」
22 (月)	わかめごはん かぼちゃのミートグラタン ブロッコリーのゆずサラダ	こめ さとう	ぎゅうにゅう わかめごはんのもと ぎゅうにゅう	とりにく ミックスチーズ ブロッコリー	622 19.0 16.0	冬至の日献立
23 (火)	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	こめ さとう	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく みそ	とりにく にんにく たまねぎ もやし はくさい	596 22.0 17.0	
25 (木)	チキンライス ポトフ りんごケーキ	こめ おおむぎ じゃがいも さとう はくりきこ ふんとう	サラダあぶら とりにく サラダあぶら バター	ぎゅうにゅう にんにく ブロッコリー りんご ゆずかじゅう	699 18.0 14.0	クリスマス献立
		基準値	エネルギー たんぱく質 脂質	650kcal 21~33g 14.4~21.6g		

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、ゆず湯に入ると体に膜が付きまます。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。

