



## 小学校給食予定献立表

## 【12月分平均栄養量】

	エネルギー kcal	たんぱくしつ %	しふつ %	カルシウム mg	てつ mg	ビタミン			
						A $\mu\text{gRAE}$	B1 mg	B2 mg	C mg
がっこうきゅうしょくじゅんじゅん 学校給食摂取基準	650	13~20 ※1	20~30 ※2	350	3.0	200	0.40	0.40	25
がつぶん 12月分 へいきんえいようりょう 平均栄養量	572	17.8	26.3	398	3.1	269	0.48	0.55	26



※1 摂取エネルギー全体のたんぱく質の割合13%～20%

※2 摂取エネルギー全体の脂質の割合20%～30%

\*2摂取エネルギー全体の脂質の割合20%~30%



※太字は地産地消の食材です。

※食入荷や調理の都合により、やむを得なく献立が  
変更となる場合がありますのでご了承ください。

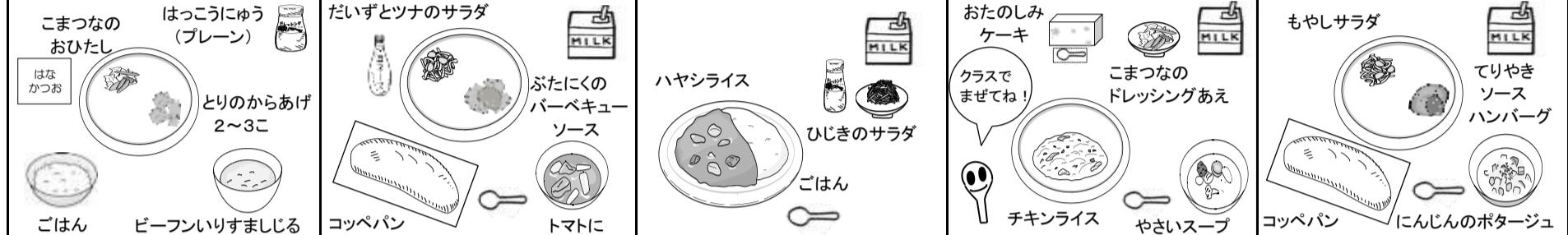
※ちりめんじやこ・小魚・海藻類には  
えび・かにが混入している場合があります。

※給食はよく噛んでゆっくり食べましょう！

※魚には「骨」があります。気をつけて食べましょう。



15(月)	ごはん	はっこうにゅう (プレーン)	16(火)	コッペパン	ぎゅうにゅう	17(水)	ごはん	ぎゅうにゅう	18(木)	ぎゅうにゅう	19(金)	コッペパン	ぎゅうにゅう		
ビーフンいりすまじる	とりのからあげ		トマトに	ぶたにくのバーベキュー		ハヤシライス	ひじきのサラダ		やさいスープ	チキンライス	にんじんのポタージュ	てりやきソースハンバーグ			
とりにく	とりにく	50 (あ)	ミートボール	30 (あ)	ソース	ぶたにく	25 (あ)	ひじき	0.8 (あ)	とりにく	10 (あ)	こめ	65 (き)		
かまぼこ	しょうが	0.8 (み)	じやがいも	40 (き)		じやがいも	35 (き)	あぶらあげ	3 (あ)	じやがいも	30 (き)	チキンライスのもと	20		
ビーフン	にんにく	0.02 (み)	たまねぎ	35 (み)	ぶたにく	たまねぎ	60 (み)	にんじん	10 (み)	たまねぎ	30 (み)	とりにく	20 (あ)		
にんじん	こいくちしょうゆ	2.2	にんじん	15 (み)	たまねぎ	にんじん	20 (み)	ホールコーン	3 (み)	にんじん	15 (み)	たまねぎ	20 (み)		
はくさい	さとう	0.8 (き)	トマト(かん)	15 (み)	しょうが	にんにく	0.1 (み)	にんにく	0.1 (み)	とりがらスープ	3.5	にんじん	5 (み)		
けずりぶし	りょうりしゅ	0.8	むきえだまめ	3 (み)	にんにく	0.05 (み)	しお	0.2	とりがらスープ	1.5	しお	0.1	ぎゅうにゅう		
だしこんぶ	でんぶん	10 (き)	トマトケチャップ	5	トマトピューレ	トマトピューレ	4 (み)	りょうりしゅ	0.5	トマトケチャップ	10	さとう	20 (あ)		
うすぐちしょうゆ	りょうりしゅ	3.5	ウスター	0.5	ドレッシング	クラスト!ほん (き)	あかワイン	2	クリスマス	8	あぶら	でんぶん	0.3 (き)		
りょうりしゅ	1	トマトピューレ	1 (み)	のうごソース	0.5	クリスマス	0.5	わふう	0.4 (き)	とりがらスープ	3.5	バター	3 (き)		
みりん	1	しお	0.1	トマトソース	0.5	ケーキ	0.35	パブリカ(こな)	0.05	バター	3 (き)	こむぎこ	4 (き)		
しお	0.2	こしょう	0.02	トマトソース	0.5	おたのしみ	0.02	あかワイン	2	こむぎこ	4 (き)	あぶら	0.5 (き)		
こまつな	おひたし		さとう	1.5 (き)	トマトピューレ	トマトピューレ	0.03	トマトケチャップ	8	あぶら	0.2 (き)	あぶら	0.3 (き)		
こまつな	25 (み)	にんじん	5 (み)	トマトピューレ	1.5	あかワイン	1	トマトケチャップ	8	あぶら	0.2 (き)	あぶら	0.3 (き)		
にんじん	けずりぶし	0.5	にんじん	0.9	しお	0.05	トマトケチャップ	8	トマトケチャップ	8	あぶら	0.2 (き)	あぶら	0.3 (き)	
だしこんぶ	0.1	さとう	0.5 (き)	あかワイン	1	こしょう	0.03	トマトケチャップ	8	トマトケチャップ	8	あぶら	0.2 (き)		
うすぐちしょうゆ	1.3	みりん	0.3	あぶら	0.2	あぶら	0.03	トマトケチャップ	8	トマトケチャップ	8	あぶら	0.2 (き)		
さとう	0.2 (き)	きゅうり	10 (み)	ごはん	0.3 (き)	ごはん	0.3 (き)	トマトケチャップ	8	トマトケチャップ	8	あぶら	0.2 (き)		
みりん	1	にんじん	5 (み)	トマトソース	0.5	トマトソース	0.5	トマトソース	0.5	トマトソース	0.5	あぶら	0.2 (き)		
はなかつお	クラスト!ほん (あ)	エネルギー	kcal	611	タンパク質	g	のうごソース	0.5	トマトソース	0.5	トマトソース	0.5	あぶら	0.2 (き)	
		583	22.9	31.2	15.2								あぶら	0.2 (き)	
こまつな	おひたし	はっこうにゅう (プレーン)	とりのからあげ	2~3こ	トマトに	ぶたにくのバーベキュー	ソース	ハヤシライス	ひじきのサラダ	ごはん	チキンライス	おたのしみ	ケーキ		
ごはん	ビーフンいりすまじる	コッペパン	トマトに	578	20.5	15.2	578	20.5	15.2	577	21.3	16.5	588	27.5	21.8



22(月) ごはん ぎゅうにゅう

かぼちゃのみそしる さわらのこうみやき

あぶらあげ 5 (あ) さわら 1切 (あ)  
かぼちゃ 35 (み) こいくちしょうゆ 3  
たまねぎ 20 (み) さとう 2 (き)  
にんじん 10 (み) ゆずかじゅう 0.5 (み)  
こまつな 10 (み) す 1  
けずりぶし 2 でんぶん 0.2 (き)  
あかみそ 8 (あ)  
しろみそ 2 (あ) きんぴら  
にんじん 10 (み)  
ごぼう 10 (み)  
つきこんにゃく 10  
しろごま 0.3 (き)  
ごまあぶら 0.3 (き)  
こいくちしょうゆ 1.6  
みりん 1.6  
さとう 0.4 (き)  
りょうりしゅ 0.4

冬至 566 26.2 15.3

きんぴら 22日 さわらのこうみやき かぼちゃのみそしる

## 令和7年12月 太子町 学校給食だよ!

今年の冬至は 12月22日

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう!

なんきん(かぼちゃ) にんじん れんこん かんてん きんかん ぎんなん うんどん(うどん)

ゆず湯で幸運に!

ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習があります。

みそしるには「なんきん(かぼちゃ)」、「にんじん」、きんぴらには「こんにゃく」が入っています。また、さわらのこうみやきには「ゆず果汁」を使用しています。

### 寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

いよいよ冬本番を迎へ、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。

かぜ よ ぼう 風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質

強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA

ビタミンC

ビタミンE

もうすぐ冬休み!

11日 きびなごのからあげ

もうすぐ冬休み!