

12月学校給食献立表

令和7年度



秩父第一小学校共同調理場

日	曜日	主 食	牛 乳	お か ず	熱 力 の も と に な る 食 品 (きいろ)	血 や 肉 ・ ほ ね や 歯 に な る 食 品 (あか)	か ら だ の 調 子 を と の え る 食 品 (みどり)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	月	キムたくごはん	牛 乳	とうふとたまごのスープ あじフライ ミニたいやき	ごはん あぶら こむぎこ あんこ	ぎゅうにゅう ふたにく だいず さば とりにく たまご とうふ わかめ あじ	だいこん りんご たまねぎ にんじん	675	28.6
2	火	フラワーロール	牛 乳	さつまいもシチュー みそだれチキンカツ こまつナサラダ	パン さつまいも あぶら こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ハム だいず とりにく ツナ	たまねぎ にんじん パセリ こまつな キャベツ コーン	642	22.5
5	金	ごはん	牛 乳	マーボーどうふ コーンしゅうまい② パンハンジーサラダ(パンハンジードレ)	ごはん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ こむぎこ ごま	ぎゅうにゅう とうふ ふたにく とりにく だいず	たけのこ しいたけ たまねぎ にら ねぎ にんにく しょうが もやし キャベツ	627	26.2
8	月	ごはん わかめふりかけ	牛 乳	かきたまはるさめスープ たらしのしょうゆいもべたつたあげ ほうれんそうのカツオあえ	ごはん はるさめ かたくりこ あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう わかめ とりにく たまご かまぼこ だいず たら おかか	たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ	624	25.1
9	火	コッペパン スライス	牛 乳	ミートスパゲティ くるはんべんフライ ゆでやさしいサラダ(なぞドレッシング)※	パン スパゲティ あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ふたにく だいず たまご くるはんべん	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが トマト キ プロッコリー コーン りんご	663	24.7
10	水	じごなうどん	牛 乳	わかめうどん だいがいも きりぼしだいこんのサラダ(しおちゅうかドレ)	うどん さつまいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく わかめ なた だいこん もやし きゅうり	にんじん ねぎ たまねぎ ほうれんそう しいたけ だいこん もやし	640	25.3
11	木	シーフードピラフ	牛 乳	ミネストローネ ハンバーグピカタ みかん	ごはん バター あぶら マカロニ こむぎこ じゃがいも	ぎゅうにゅう えび いか あさり ハム ベーコン だいず たまご とりにく	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ にんにく トマト みかん	634	26.8
12	金	ごはん	牛 乳	さつまじる とりにくのなんばんづけ(ノエッグタルソースパック) オニオンサラダ(たまねぎドレ)	ごはん さつまいも かたくりこ あぶら さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく だいず	だいこん こほう こまつな ねぎ にんじん しいたけ しょうが キャベツ たまねぎ りんご	637	27.1
15	月	ごはん	牛 乳	きりたんぼじる さばのさいきょうやき いもかあえ	ごはん きりたんぼ あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ さば だいず のり	ごんじやく ねぎ こまつな にんじん ほうれんそう キャベツ もやし	665	25.8
16	火	バターロール	牛 乳	ポトフスープ フィレオチキン マカロニサラダ(ノエッグマヨ、イタリアドレ)	パン じゃがいも こむぎこ マカロニ あぶら	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく だいず	キャベツ にんじん たまねぎ コーン	652	24.6
17	水	ちゅうかめん	牛 乳	ごもくハムラーメン さいのくにくまん やさしいサラダ(ちゅうかドレ)	ちゅうかめん かたくりこ あぶら こむぎこ ごま	ぎゅうにゅう ふたにく えび いか ハム だいず とりにく	にんじん もやし はくさい ねぎ キャベツ きゅうり コーン	649	28.7
18	木	ごはん	牛 乳	キムチなべ しろみじかなフリッター② はるさめサラダ(しおちゅうかドレ)	ごはん こむぎこ かたくりこ さとう あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ふたにく だいず さば とうふ たら	はくさい りんご だいこん にんじん ねぎ にら しめじ こまつな もやし	635	24.8
19	金	ごはん	牛 乳	とうじカレー チーズサラダ(コーンドレ) クリスマスチョコケーキ	ごはん あぶら さとう かたくりこ ケーキ(こむぎこ)	ぎゅうにゅう ふたにく チーズ ケーキ(たまごにゅうだいず)	ごぼう れんこん だいこん かぼちゃ たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト キャベツ コーン	657	21.3

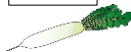
※なぞドレッシング：インドカレー屋さんで評判の野菜の甘味をいかした、「理研ビタミン：野菜いっぱいインドカレー屋さんの謎ドレッシング」を使用しています。

☆物質の都合により給食献立の内容が変更になることがありますが、ご了承ください。

☆給食のない日については、各学校のおたよりで確認してください。

今月の食べもの

だいこん



冬のだいこんは甘みが濃一段とおいしくなり、おでんや煮物に最適です。

たら



低脂肪でヘルシーな魚です。淡泊な味を生かし、いろいろな料理に使えます。

ねぎ



ねぎは体を温める作用があります。独特のにおいが肉や魚の臭みを消します。

ゆず



香りがよいため、皮や果汁が料理に使われます。酸味が食欲を増進させます。

冬

冬至は、1年のうちで、もっとも昼が短く、夜がもっとも長い日です。また、冬至をすぎると、これまで短くなっていた日が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日も考えられていました。

冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。かぼちゃを食べるとかぜの予防になるといわれています。また、ゆず湯に入るとかぜをひかないともいわれています。



体が温まるよ!!

なべ料理のすすめ

なべ料理は、寄せなべや水炊きなどのほか、地域に伝えられているものなど、さまざまな種類が楽しめます。また、一般的に肉や魚、野菜などたくさんの食材を使うことが多く、不足しがちな野菜もたくさん食べることが出来ます。

みんなで食べれば体だけでなく心もほかほかに温まります。食卓になべ料理をぜひ取り入れましょう。



寒い冬を乗り切るための食事のとり方

寒い朝でも朝食をとると体が温まるため、きちんと朝食をとりましょう。また、寒さに対する抵抗力をつけるため、肉や魚に多く含まれるたんぱく質のほか、ビタミンAやビタミンCを多く含む食品もとるようにしましょう。

