



12月分 給食献立予定表



令和7年度 相馬市立中村第一小学校

日付		こ  ん だ  て  め い	お も な  ん  ざ い り ょ う						エネルギー (kcal)	脂質(g)	含有 アレルギー物質	
			血 や 肉  に  な る		体 の 調 子 を と と の え る		力 や 熱 の も と に  な る		たんぱく質(g)	塩分(g)		
1 (月)		むぎごはん かんこくのり プルコギ すいぎょうざスープ		のり ぶたにく 牛乳 すいぎょうざ	しょうが にんにく たまねぎ もやし ほししいたけ ねぎ	にんにく たまねぎ にら えのきだけ ちんげんさい	ごはん あぶら ごまあぶら かたくりこ	おおむぎ さとう ごま	586 21.1	16.4 2.4		
2 (火)		コッペパン ブルーベリージャム えだまめとやさいのサラダ ブラウンシチュー		牛乳 ぶたにく	きゅうり えだまめ にんにく にんじん トマト	キャベツ しょうが たまねぎ マッシュルーム グリーンピース	パン ドレッシング シチュールウ ハヤシルウ	ブルーベリージャム じゃがいも あぶら	636 23.5	21.9 2.7		
3 (水)	カミング さんまる30	カレーピラフ かみかみサラダ		ウインナー するめいか なると	牛乳 とりにく	にんじん とうもろこし ごぼう もやし	たまねぎ グリーンピース きゅうり たくあん	ごはん カレールウ ごま	あぶら マヨネーズ マロニー	586 19.7	20.4 3.3	するめいか
	1-1 リクエスト 給食	はるさめスープ										
4 (木)		ミートソーススパゲティ カラフルナムル		ぶたにく チーズ とりにく	だいず 牛乳	にんじん セロリ トマト きいろパプリカ キャベツ きゅうり	たまねぎ マッシュルーム あかパプリカ	めん さとう バター ごまあぶら	620 27.5	16.7 1.9		
5 (金)		むぎごはん あかうおのたつたあげ ひじきのいために かきたまみそしる		牛乳 ひじき だいず とうふ	あかうお あぶらあげ たまご みそ	しょうが しらたき えのきだけ	にんじん たまねぎ リーフレタス	ごはん かたくりこ さとう	おおむぎ あぶら	612 27.6	20.1 2.4	
6・7												
8 (月)	にほんがたしよくせいかつ 日本型食生活 こんだて 献立	むぎごはん とりにくのごまみそやき はくさいときゅうりのしおこんぶづけ いわしのつみれじる		牛乳 みそ いわし	とりにく しおこんぶ とうふ	はくさい ねぎ だいこん ごぼう	きゅうり しょうが にんじん	ごはん ごま	おおむぎ かたくりこ	572 33.0	15.8 2.1	
9 (火)		セルフコロッケサンド せんぎりキャベツ パックソース とりにくとやさいのとうにゅうスープ ひちくちももゼリー		ぎゅうにくコロッケ とりにく	牛乳 とうにゅう	キャベツ にんじん	たまねぎ はくさい	パン じゃがいも ももゼリー	あぶら ベシャメルソース	698 23.6	22.4 2.6	ほたてエキス
10 (水)		ごはん おかかふりかけ こまつなのきんしあえ ちくぜんに		おかかふりかけ たまご あつあげ	牛乳 とりにく さつまあげ	キャベツ にんじん ごぼう こんにゃく	こまつな れんこん だけのこ ほししいたけ	ごはん あぶら	さといも さとう	552 22.8	16.9 1.8	貝カルシウム
11 (木)	てつぶん 鉄分アップ こんだて 献立	シーフードタンメン パオズ みかん		ぶたにく いか パオズ	あさり 牛乳	にんじん もやし ねぎ とうもろこし	キャベツ たまねぎ きくらげ みかん	めん あぶら	あぶら	627 28.6	15.5 3.0	あさり いか あさりエキス
12 (金)	カルシウム アップ こんだて 献立	ピリからなまあげどん こまつなスープ いちごヨーグルト		ぶたにく みそ なると	あつあげ 牛乳 いちごヨーグルト	しょうが キャベツ たまねぎ のり だけのこ こまつな にんじん	にんにく たまねぎ にら ほししいたけ もやし	ごはん さとう あぶら マロニー	おおむぎ かたくりこ ごまあぶら	663 26.9	19.1 2.4	
13・14												
15 (月)		ポークカレー パリパリサラダ		ぶたにく 牛乳	チーズ ツナ	にんにく たまねぎ トマト きゅうり	しょうが にんじん レタス ごぼう	ごはん じゃがいも カレールウ ドレッシング	おおむぎ あぶら しゅまいのかわ	616 19.3	21.0 2.4	
16 (火)		コッペパン レーズンクリーム マカロニサラダ ポトフ		牛乳 ウインナー	ハム	きゅうり キャベツ はくさい	にんじん たまねぎ パセリ	パン マカロニ さとう	レーズンクリーム マヨネーズ じゃがいも	675 21.0	29.0 2.2	
17 (水)		ごもくチャーハン はるまき わかめスープ		ぶたにく 牛乳 わかめ なると	たまご はるまき とうふ	にんじん だけのこ たまねぎ	ねぎ ほししいたけ もやし	ごはん さとう ごまあぶら	あぶら ごま	647 22.3	25.7 3.0	ほたてエキス
18 (木)	とうじこんだて 冬至献立	すきやきうどん しらたまいきとうじかぼちゃ		ぶたにく 牛乳	とうふ あすき	にんじん しゅんぎく ねぎ しらたき	はくさい えのきだけ ほししいたけ かぼちゃ	めん しらたまだんご	さとう	675 27.7	14.1 2.0	
19 (金)	そうま㊤ うまうま献立	むぎごはん てつっこひじき しろみぎかなのあますあんかけ あさりいりチゲじる		たまねぎ しろみぎかな あさり	牛乳 ぶたにく とうふ	たまねぎ あかパプリカ にんにく はくさい ぶなしめじ ねぎ	にんじん きいろパプリカ しょうが もやし にら キムチ	ごはん かたくりこ さとう	おおむぎ あぶら ごまあぶら	584 25.9	16.7 2.6	あさり
20・21												
22 (月)	クリスマス こんだて 献立	チキンライス ふゆやさいスープ クリスマスケーキ		とりにく ウインナー	牛乳	たまねぎ マッシュルーム トマト たまねぎ はくさい	にんじん とうもろこし グリーンピース かぶ ほうれんそう	ごはん さとう	バター ケーキ	728 21.5	24.6 2.5	
23 (火)	しゅうぎょうしき 終業式 リクエスト 給食	チョコチップパン ハムマリネサラダ クラムチャウダー		牛乳 あさり	ハム ベーコン	ザニーレタス きゅうり マッシュルーム パセリ	たまねぎ にんじん	チョコチップパン さとう ベシャメルソース	オリーブオイル じゃがいも	691 24.7	25.7 2.5	あさり ほたてエキス
🎉🎊🎈🎁🎀🎊🎈🎁🎉												
🎊🎈🎁🎉												
1/8 (木) 始業式 給食なし・お弁当なし												

《12月のめあて》  
さむさにまけないからだをつくろう

- 都合により献立を変更することもありますのでご了承下さい。
- 栄養価は中学年を基準に算出しています。

12月の平均栄養価

633 24.5	20.1 2.4
640 24.0	17.8 2.0

栄養所要量の基準

冬に美味しい野菜を食べよう



ブロッコリー



だいこん



ほうれんそう



ねぎ



はくさい

ふゆやさいは、さむさにたえようと、とうぶんをたくわえるため、あまみがあります。やさいを食べると、かぜよぼうにもこうかがあります。しゅんのやさいは、えいようたつぷりで、ねだんがてごろなこともみりよくです。ふゆやさいをものやなべりょうりにつかって、さむいふゆをのりきりましょう。