



12月分 給食献立予定表

れいわ ねんど そうましりつなかむらだいいちょうがっこう
令和7年度 佐馬市立中村第一小学校

日付		こんだてめい	おもなざいりょう						エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	脂質(g) 塩分(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					
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	牛乳 MILK	のり ふたにく	牛乳 すいぎょうざ	しょうが にんにく にんじん もやし ほししいだけ 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 MILK	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 はるさめスープ	牛乳 MILK	ワインナー するめいか なると	牛乳 とりにく	にんじん どうもろこし ごぼう もやし	たまねぎ グリンピース 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
	リクエスト きゅうりょく 給食											
4(木)		ミートソースパゲティ カラフルナムル	牛乳 MILK	ぶたにく チーズ とりにく	だいす 牛乳	にんじん セロリ トマト きいろバブリカ きゅうり	たまねぎ マッシュルーム あかバブリカ キャベツ	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 ひじきのいたために かきたまみそしる	牛乳 MILK	牛乳 ひじき だいす 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)	ほんかがいせいかつ 日本型食生活 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 MILK	牛乳 みそ いわし	とりにく しょこんぶ 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)		セルフロッケサンド センギリキャベツ 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	牛乳 MILK	きゅうり にんにく 牛乳	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 ちくせんに	牛乳 MILK	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 献立	シーフードタンメン パオズ みかん	牛乳 MILK	ぶたにく いか ハオズ	あさり 牛乳	にんじん もやし ねぎ とうもろこし みかん	キャベツ たまねぎ きくらげ みかん	めん	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	牛乳 MILK	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 ねぎ	にんにく たまねぎ にら だけのこ こまつな にんじん	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	牛乳 MILK	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 MILK	牛乳 ワインナー	ハム	きゅうり キャベツ はくさい	にんじん たまねぎ バセリ	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	牛乳 MILK	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 しらたまいりとうじかぼちゅ	牛乳 MILK	ぶたにく 牛乳	とうふ あずき	にんじん じゅんぎく ねぎ しらたき かぼちゅ	はくさい えのきだけ ほししいたけ かぼちゅ	めん しらたまだんご	さとう	675 27.7	14.1 2.0	
19(金)	そうま② ううまうまで ううまうまで献立	むぎごはん てつっこひじき しろみざかなのあますあんかけ あさりいりチゲじる	牛乳 MILK	てつっこひじき しろみざかな あさり	ぶたにく とうふ	たまねぎ あかバブリカ にんにく はくさい ぶなしめじ ねぎ	にんじん きいろバブリカ 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)	こんだて クリスマス献立	チキンライス ふゆやさいスープ クリスマスケーキ	牛乳 MILK	とりにく ワインナー	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	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 MILK	牛乳 あさり	ハム ベーコン	サニーレタス きゅうり マッシュルーム	たまねぎ にんじん バセリ	チョコチップパン オリーブオイル さとう ベシャメルソース	オリーブオイル じゃがいも ベシャメルソース	691 24.7	25.7 2.5	あさり ほたてエキス
24(水)	2-2											
<p>1/8(木) 始業式 給食なし・お弁当なし</p>												

《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	20.1
	24.5	2.4
栄養所要量の基準	640	17.8
	24.0	2.0

冬においしい野菜を食べよう



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。やさいをたべると、かぜよぼうにもこうかがあります。しゅんのやさいは、えいようたっぷりで、ねだんがてごろなこともみりょくです。ふゆやさいをにものやなべりようにつかって、さむいふゆをのりきりましょう。