



# 令和7年12月 予定献立表



※食物アレルギーのある児童は、自宅や給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。

家庭や学級においても毎日確認をしてください。

※材料や天候によって献立を変更することがあります。

食品群	体内ではたらく
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

学校給食の栄養基準量		E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
小学校		650	26.8	18.05

	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)
こ ん だ て	<p>バナナ 牛乳 タコライス 米粉のコーンポタージュ</p>	<p>手作りスイートポテト 牛乳 レバニラいため ごはん とりじる</p>	<p>もずくのかきあげ 牛乳 キムたくごはん さかなソーメンじる</p>	<p>タンカンサラダ 牛乳 てづくりメロンパン ミネストローネ</p>	<p>ムース 牛乳 カルテツあえ ごはん マーボーだいこん</p>
小学校	E 777 P 28.1 F 27.3	E 657 P 27.6 F 17.1	E 590 P 24.8 F 17.2	E 535 P 17.2 F 20.5	E 673 P 26.1 F 24.1
	コーンポタージュは、とうもろこしのあま〜い味がギュッとつまった、心も体も温まるスープです。	てづくりスイートポテトは、2年3組の女の子からのリクエストです。みんなも、食べたい料理があれば、声かけてくださいね。	キムたくごはんは、キムチとたくあんが入ったごはんで、長野県塩尻市の学校給食から生まれたオリジナルメニューです。	「メロンパン」は、お店に並ぶような見た目ではないけど、「おいしかった」の声にお応えして半年ぶりの登場です。	旬の大根をマーボー豆腐に加えました。大根に味が染みて、ごはんがすすみます♪
こ ん だ て	<p>オレンジ 牛乳 チンジャオロースー ごはん かきたまじる</p>	<p>さばのみぞれがけ 牛乳 ひじきごはん あさりのすまじる</p>	<p>ソーキにつけ 牛乳 シークワサー あえ やさいそば</p>	<p>バナナ 牛乳 キムチあえ デークニー ンブシー ごはん</p>	<p>キャベツとえだまめの サラダ 牛乳 てづくりスコーン ごはん ビーフシチュー</p>
小学校	E 537 P 22.9 F 14.2	E 567 P 31.0 F 20.7	E 677 P 34.2 F 26.2	E 614 P 20.3 F 20.1	E 716 P 24.8 F 22.4
	チンジャオロースーは、中華料理のひとつです。チンジャオはピーマン、ロースーは、細切り肉を意味しています。	みぞれがけの「みぞれ」は、大根おろしのこと。沖縄で「みぞれ」を見ることはできませんが、大根おろしに似ているか調べてみてね。	やさいそばも、リクエストメニューです。ソーキの煮つけをトッピングして食べてね。	デークニーブシーは、沖縄の郷土料理のひとつで、大根のみそ煮という意味です。	野菜をしっかり食べて、免疫力を高めましょう。「栄養・睡眠・手洗い」でカゼに負けない体を作りましょう。
こ ん だ て	<p>ちくぜんに 牛乳 くずもち アサと冬瓜 のスープ ごはん</p>	<p>だいこんのうめサラダ 牛乳 ピザトースト ポトフ</p>	<p>とりにくのねぎみそやき 牛乳 からしなチャーハン にくだんご スープ</p>	<p>タマナーチャンプルー 牛乳 あさりのつくだに イナムドウチ ごはん</p>	<p>りんご 牛乳 そばろどん ごはん はるさめスープ</p>
小学校	E 582 P 24.7 F 13.0	E 654 P 28.9 F 26.4	E 602 P 30.8 F 21.0	E 551 P 29.8 F 13.7	E 603 P 23.4 F 19.9
	くずもちの「くず」は植物の葛の根から取れるでんぷんのことです。今日のくずもちは、タピオカ粉を使って作りました。	給食づくりの合言葉は「みんなの笑顔のため」。みんなの笑顔を思い浮かべながら作っています♪	からしなは、沖縄でよく食べられる野菜で、塩漬にした「チキナー」が有名ですね。今日はチャーハンに入れてみました。	あさりの佃煮で鉄分補給。鉄分は、不足しがちな栄養素なので、意識してとるように心がけましょう。	そばろどんは、「肉そばろ」と「炒り卵」をごはんにのせて配膳しましょう。人参・卵・いんげんの彩りが、食欲をそそります。
こ ん だ て	<p>おかかあえ 牛乳 みかん さかなじる トウンジーシュシー</p>	<p>ももまんじゅう 牛乳 ナムル ジャージャーめん</p>	<p>てづくりアガラサー 牛乳 パパイアイリチー ごはん しまにんじんと ぶたにくの汁</p>	<p>クリスマスケーキ 牛乳 ビーンズサラダ 鶏肉のコーンフレーク焼き ハヤシライス</p>	<p>冬休み</p>
小学校	E 539 P 27.5 F 14.4	E 685 P 27.6 F 24.0	E 666 P 26.8 F 18.4	E 761 P 33.2 F 24.4	
	トウンジーとは沖縄の方言で冬至のこと。沖縄では、冬至に家族の健康を願ってジュシーをお供える習慣があります。	ジャージャー麺は、甘辛い肉みそを麺にのせて食べる中国の料理です。ジャージャーは「混ぜる」という意味です。よく混ぜて食べましょう。	島人参もパパイアも沖縄ならではの食材です。どちらも、沖縄の自然の恵みがつまった料理です。体も心も温まります。	コーンフレークといえば朝食のイメージですが、衣にするとサクサク食感になって、美味しい料理に大変身！	
★12月の給食目標： かぜに負けない体をつくろう	12月26日から冬休みがはじまります。毎日規則正しい生活を送って元気に楽しくすごしましょう。				
★12月の栄養目標： 寒さに負けない食事をしよう	2026年の給食開始日は、1月6日(火)です。				
				<p>みかん 牛乳 クブイリチー くろまいごはん なかみじる</p>	<p>フルーツヨーグルト 牛乳 ごはん 県産ズッキーニ カレー</p>
				E 570 P 26.4 F 14.5	E 632 P 19.4 F 18.1