

令和7年度 12月 献立表



城西小学校給食室 TEL・FAX 917-3472

学校給食の 栄養基準量	E=エネルギー 650kcal	P=タンパク質 21.1~32.5g	F=脂質 14.4~21.7g
----------------	--------------------	-----------------------	--------------------

こんだて & おもい	1(月)ぶた肉のえいよう 大根とわかめの あえもの ツナアンドンスー ごはん 肉じゃが ぶたにく 豚肉をたべる食文化	2(火)豆のえいよう スライスピーチ 米粉の ポークカレー ごはん 豆のマリネ しゅるい まめ いろいろな種類の豆	3(水)にわとりから生まれる卵 ミニフィッシュ おやこどん ごはん 厚揚げの おかかあえ たまごのえいよう	4(木) とんこつラーメン りんご やきぶたふうにくいため パンパンジー とんこつ野菜ラーメン ぶた 豚だしを使ったラーメン	5(金)「城西小学校創立記念」 べにいも ごまだんご せんぎりイリチー 黒米ごはん イナムドウチ さい いわ きゅうしょく 139歳のお祝い給食
	えいようか E 622 P 24.9 F 16.2	E 640 P 24.1 F 15.5	E 623 P 27.8 F 23.5	E 647 P 30.8 F 16.7	E 639 P 22.7 F 19.6
こんだて & おもい	8(月)沖縄でとれる海そう バナナ チーズキャベツ タコライス(ミート) ごはん あーさのおつゆ アーサのえいよう	9(火)かぜよぼうのビタミン ごまじゃこサラダ あげパン かぼちゃシチュー た かぼちゃを食べよう	10(水)日本の伝統料理 きんぴられんこん さばの塩こうじやき ごはん とうがんの すりながしる やさい 野菜をすりながす	11(木)大豆のえいよう 白和え しそひじき ごはん おでん だいす 大豆からつくられた食べ物	12(金)よくかんでたべよう かたぬき 小魚のからあげ チーズ 大根の甘酢あえ 中華風おこわ ほね 骨ごとたべる小魚
	えいようか E 611 P 25.5 F 16.2	E 610 P 24.1 F 17.8	E 609 P 29.2 F 16.1	E 562 P 27.2 F 22.8	E 642 P 27.3 F 20.8
こんだて & おもい	15(月) だんごはよくかんで てづくり みたらし だんご ひじきのために ごはん とんじる わしょく からだ 和食で体をととのえる	16(火) おいもと合うよ牛乳 ブロッコリのおかかあえ やきうどん さつまいもの アーモンドがらめ ぎゅうにゅう 牛乳のえいよう	17(水)冬においしい野菜 オレンジ かぼちゃサラダ こくとうパン 白菜の クリームシチュー いま しゅん はくさい 今が旬の白菜	18(木) よくかんで食べよう いりたまどうふ じゃがいものみそ汁 高菜たきこみごはん しょくじ からだ 食事で体をあたためる	19(金)冬においしい野菜 大根とささみのしょうがえ とりレンコンつくね わかめごはん とうがんの にもの だいこん 大根のえいよう
	えいようか E 642 P 21.3 F 22.0	E 546 P 20.2 F 14.2	E 662 P 22.4 F 20.8	E 641 P 28.4 F 23.6	E 544 P 19.9 F 10.9
こんだて & おもい	22(月) トウンジーじゅーしい 県産さわらのゆずみそ焼き みかん ウサチー トウンジージューシー とうじ 冬至(トウンジー)とは	23(火) ヨーグルトのえいよう フルーツヨーグルト スパゲティ ポテトと カルボナーラ ウィンナーソテー ヨーグルトのれきし	24(水) 大豆からつくられる 野菜の卵とじ ぶりキャベツカツ ごはん 白菜のみそ汁 しる みそ汁をのもう	25(木) 2025年をふりかえる クリスマスケーキ いろどりサラダ 星のハンバーグ 米粉ハヤシライス ごはん クリスマスについて	<p>きちんと手洗い</p> <p>カゼ予防のために、外から帰った時や食事の前後、トイレの後など、ていねいに手を洗いましょう。</p> <p>ほらね！ びっくりになつた</p>
	えいようか E 625 P 28.2 F 16.9	E 619 P 21.7 F 19.2	E 614 P 23.8 F 28.4	E 743 P 29.8 F 20.7	

12月の給食目標『牛乳の栄養についてかんがえよう』



牛乳の栄養といえば『カルシウム』だけでなく、すこやかな成長のために大切な栄養である『たんぱく質』『脂質』『ビタミンB₁, ビタミンB₁₂, ビタミンA』などもふくまれています。

給食に毎日、出るのには理由があります

しっかりのんで元気に成長しましょう♪



さむくなつてのみにくくなつていると思ひますが
しっかりのもおおへ～♪



冬休み中の食生活

朝ごはんを食べよう きまったく間に 食べるごとで生活 リズムが整います	いろいろな食べ物を バランスよく食べよう 主食・主菜・副菜を そろえると、栄養 バランスが整います
おやつを食べるときは 時間と量を考えよう ダラダラ食べると むし歯やひまんの 原因になります	地域や家庭に伝わる 食文化を知ろう 年末年始は、日本の 伝統行事にふれる 機会が多くなります

※給食に使われている食材は、うら面の「詳細献立表」に記載しています。