

# 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=1杯分 650kcal	P=タンパク質 21.1~32.5g	F=脂質 14.4~21.7g
----------------	------------------	-----------------------	--------------------

<p>1(月)ぶた肉のえいよう</p> <p>大根とわかめの あえもの ツナアンダンスー ごはん 肉じゃが 豚肉をたべる食文化</p> <p>E 622 P 24.9 F 16.2</p>	<p>2(火)豆のえいよう</p> <p>スライスパン 米粉の ポークカレー ごはん 豆のマリネ いろいろな種類の豆</p> <p>E 640 P 24.1 F 15.5</p>	<p>3(水)にわとりから生まれる卵</p> <p>ミニフィッシュ おやこどん ごはん 厚揚げの おほかあえ たまごのえいよう</p> <p>E 623 P 27.8 F 23.5</p>	<p>4(木) とんこつラーメン</p> <p>りんご やきぶたふうにくいため パンパンジー ごはん 厚揚げの おほかあえ 豚だしを使ったラーメン</p> <p>E 647 P 30.8 F 16.7</p>	<p>5(金)「城西小学校創立記念」</p> <p>べにいも ごまだんご せんぎりイリチー ごはん 厚揚げの おほかあえ 黒米ごはん イナムドウチ 139歳のお祝い給食</p> <p>E 639 P 22.7 F 19.6</p>
<p>8(月)沖縄でとれる海そう</p> <p>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</p> <p>E 611 P 25.5 F 16.2</p>	<p>9(火)かぜよぼうのビタミン</p> <p>ごまじゃこサラダ あげパン かぼちゃ シチュー かぼちゃを食べよう</p> <p>E 610 P 24.1 F 17.8</p>	<p>10(水) 日本の伝統料理</p> <p>きんぴられんこん さばの塩こうじやき とうがんの ごはん すりながしる 野菜をすりながす</p> <p>E 609 P 29.2 F 16.1</p>	<p>11(木)大豆のえいよう</p> <p>白和え しそひじき ごはん おでん 大豆からつくられた食べ物</p> <p>E 562 P 27.2 F 22.8</p>	<p>12(金) よくかんでたべよう</p> <p>かたぬき 小魚のからあげ チーズ ごはん 厚揚げの おほかあえ 中華風おこわ 骨ごとたべる小魚</p> <p>E 642 P 27.3 F 20.8</p>
<p>15(月) だんごはよくかんで</p> <p>てづくり みたらし だんご ひじきのいために ごはん とんじる 和食で体をととのえる</p> <p>E 642 P 21.3 F 22.0</p>	<p>16(火) おいもと合うよ牛乳</p> <p>ブロッコリのおほかあえ ごはん さつまいもの アーモンドがらめ 牛乳のえいよう</p> <p>E 546 P 20.2 F 14.2</p>	<p>17(水)冬においしい野菜</p> <p>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 今が旬の白菜</p> <p>E 662 P 22.4 F 20.8</p>	<p>18(木) よくかんで食べよう</p> <p>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 食事であたためる</p> <p>E 641 P 28.4 F 23.6</p>	<p>19(金)冬においしい野菜</p> <p>大根とささみのしょうががえ とりレンコンつくね とうがんの わかめごはん にも だいこん 大根のえいよう</p> <p>E 544 P 19.9 F 10.9</p>
<p>22(月) トウンジーじゅーしい</p> <p>県産さわらのゆずみそ焼き みかん ウサチー トウンジージュシー 冬至(トウンジー)とは</p> <p>E 625 P 28.2 F 16.9</p>	<p>23(火) ヨーグルトのえいよう</p> <p>フルーツヨーグルト スパゲティ ポテトと カルボナーラ ウィナーソテー ヨーグルトのれきし</p> <p>E 619 P 21.7 F 19.2</p>	<p>24(水)大豆からつくられる</p> <p>野菜の卵とじ ぶりキャベツカツ ごはん 白菜のみそ汁 みそ汁をもう</p> <p>E 614 P 23.8 F 28.4</p>	<p>25(木)2025年をふりかえる</p> <p>クリスマスケーキ いろいろサラダ 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> <p>E 743 P 29.8 F 20.7</p>	<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>洗ってすすぎまで 洗ってすすぎまで 洗ってすすぎまで 洗ってすすぎまで</p> <p>ありがとうございます! 気持ちいいよ!</p> <p>ほらね! でしよ? ピカピカになった ぞ!</p>

### 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B<sub>1</sub>、ビタミンB<sub>12</sub>、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  
しっかり飲んで元気に成長しましょう♪

さむくなってのみにくくなっていると思いますが  
しっかりのおお～～♪

### 冬休み中の食生活

早寝・早起きをして  
朝ごはんを食べよう  
きまった時間に  
食べることで生活  
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  
おし歯やひまんの  
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。