

令和7年度



12月分給食献立表



日にち	曜日	献立	栄養量		食育だより
			エネルギー kcal	たんぱく質 g	
2	火	もちきびごはん 牛乳 魚の照り焼き 野菜の昆布和え 田舎汁	595	26.8	<p>今年も残すところあと一か月。12月は「師走」という言葉どおり、来年の準備のためにみんなが忙しく走り回る一か月です。忙しさに負けて体調を崩してしまうことがないように、栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。</p> <div> <div>12月の献立から</div> <div> <div><22日 魚のゆずみそ焼き かぼちゃのそぼろあんかけ></div> <div> <p>冬至は一年のうちで最も昼が短く、夜が長い日のことです。日本では昔から、ゆず湯に入り、無病息災（病気をせず健康でいられること）を願う風習があります。また、かぼちゃ（なんきん）など、「ん」の付く食べ物を食べると幸運に恵まれるともいわれています。</p> <p>今年の冬至は12月22日。給食では「魚のゆずみそ焼き」と「かぼちゃのそぼろあんかけ」を作ります。</p> <p>冬至献立として「かぼちゃのそぼろあんかけ」のレシピを御紹介します。ぜひ御家庭で作ってみてください。</p> <div> <div>～かぼちゃのそぼろあんかけ～</div> <div> <div><材料>（作りやすい分量 4人分）</div> <div> <div> <div>・かぼちゃ … 250g</div> <div>・片栗粉 … 適量</div> <div>・揚げ油 … 適量</div> <div>・だし汁 … 40ml</div> <div>・鶏ひき肉 … 40g</div> <div>・玉ねぎ … 少々</div> </div> <div> <div>・生姜のしぼり汁 … 少々</div> <div>・砂糖 … 小さじ2</div> <div>・塩 … ひとつまみ</div> <div>・薄口しょうゆ … 大さじ1/2</div> <div>・酒 … 小さじ1</div> <div>・片栗粉 … 小さじ1</div> </div> </div> </div> <div> <div><作り方></div> <div> <div>① かぼちゃは厚めのいちよう切り、たまねぎはみじん切りにする。</div> <div>② ①に片栗粉をまぶし、油で揚げる。</div> <div>③ Aを合わせて加熱し、鶏ひき肉と玉ねぎを加えてほぐすように煮る。</div> <div>④ 鶏ひき肉と玉ねぎに火が通ったら、同量の水で溶いた片栗粉を加えてとろみをつける。</div> <div>⑤ ④に②を加えて混ぜる。</div> </div> </div> <div> <div>風邪予防にとりたい栄養素と食べもの</div> <div> <p>いよいよ冬本番を迎えます。楽しい冬休みを過ごせるように、食事や睡眠をしっかりとって寒さや風邪のウィルスに負けない丈夫な体を作りましょう。</p> <div> <div>丈夫な体をつくる</div> <div> <div>たんぱく質</div> <div> <div>肉類</div> <div>魚介類</div> <div>卵</div> <div>大豆・大豆製品</div> <div>牛乳・乳製品</div> </div> </div> <div> <div>強い抗酸化作用で体を守る</div> <div> <div>ビタミンA</div> <div> <div>にんじん</div> <div>レバー</div> <div>ほうれん草</div> <div>うなぎ</div> </div> </div> <div> <div>ビタミンC</div> <div> <div>ブロッコリー</div> <div>パプリカ</div> <div>いちご</div> <div>キウイフルーツ</div> <div>じゃがいも</div> </div> </div> <div> <div>ビタミンE</div> <div> <div>かぼちゃ</div> <div>サケ</div> <div>サラダ油</div> <div>アーモンド</div> </div> </div> </div> </div> </div></div></div></div></div></div>
3	水	海鮮あんかけ焼きそば 牛乳 大根サラダ キャンディポテト	598	23.4	
4	木	セサミハニートースト 牛乳 ポークビーンズ 冬野菜のツナサラダ	645	28.0	
5	金	ジャージャー豆腐ごはん 牛乳 わかめと卵のスープ くだもの	607	26.1	
8	月	麦ごはん 牛乳 魚のごま竜田揚げ 春雨の炒め物 呉汁	681	27.8	
9	火	エッグチーズドッグ 牛乳 お肉と豆のトマトスープ くだもの	623	26.7	
10	水	わかめごはん 牛乳 すき焼き風煮物 ししゃものごま焼き	625	28.0	
11	木	たこピラフ 牛乳 高野豆腐のミニグラタン ABCスープ	594	26.0	
12	金	胚芽ごはん 牛乳 魚のガリバタソースがけ 野菜のごま和え さつま汁	563	27.0	
15	月	チリビーンズドッグ 牛乳 冬野菜のポトフ くだもの	596	24.8	
16	火	切干大根ごはん 牛乳 揚げ魚のみそだれがけ めかたま汁	630	27.2	<p>冬至</p>
17	水	冬野菜のカレーライス 牛乳 バランスサラダ くだもの	635	23.2	
18	木	ごはん 牛乳 韓国風ふりかけ ふくさ卵 豆豚汁 くだもの	604	26.2	
19	金	テーブルロール 牛乳 煮込み風ハンバーグ 粉ふきいも ホールコーンスープ	629	27.4	
22	月	麦ごはん 牛乳 魚のゆずみそ焼き かぼちゃのそぼろあんかけ 沢煮椀	651	23.8	
23	火	カツ丼 牛乳 根菜たっぷりみそ汁 くだもの	665	27.7	
24	水	照り焼きチキンとごぼうのスパゲティ 牛乳 ブロッコリーと海藻のサラダ オレンジケーキ	631	24.2	

<保護者の皆様へ>

このおたよりでは難しい用語も載せています。低学年のお子様には保護者の方から読み聞かせていただけますと幸いです。よろしくお願いたします。

腸内環境を整えると免疫力がアップすると言われています。腸を元気にするためには、善玉菌を含む発酵食品（ヨーグルトやみそなど）、善玉菌のエサとなる食物繊維を多く含む食べもの（野菜、海藻、麦など）やオリゴ糖を多く含む食べもの（玉ねぎや大豆など）がおすすめです。また、温かい料理や香味野菜（ねぎやしょうがなど）を食べて体温をあげることも大切です。



（注1）栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.85倍、高学年1.15倍とみてください。

（注2）食材料購入ならびに学校行事などの都合により献立を変更することがあります。

12月材料表

日	献立名	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える
2 火	もちきびごはん	○		こめ、もちこめ、きび	
	さかなのてりやき		ぶり	さとう、でんぶん	しょうが
	やさいのこんぶあえ		しおこんぶ	ごまあぶら、さとう、しろいりごま	にんじん、はくさい、きゅうり、こまつな
	いなかじる		あぶらあげ、とうふ、あかみそ、しろみそ	じゃがいも	にんじん、ごぼう、だいこん、なめこ、ねぎ、にら
3 水	かいせんあんかけやきそば	○	ぶたにく、いか、ほたてかいばしらみずに	むしちゅうかめん、あぶら、さとう、でんぶん、ごまあぶら	しょうが、にんじん、ほししいたけ、たけのこみずに、はくさい、もやし、チンゲンツアイ
	だいこんサラダ		くきわかめ	あぶら、さとう、しろいりごま	だいこん、にんじん、きゅうり
	キャンディポテト			あぶら、さつまいも、さとう、バター	
4 木	セサミハニートースト	○		はいがしよくパン、バター、あぶら、しろすりごま、しろねりごま、はちみつ、さとう	
	ポークビーンズ		ぶたにく、だいず	あぶら、じゃがいも、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、マッシュルームみずに、ホールトマトかん、パセリ
	ふゆやさいのツナサラダ		くきわかめ、ツナかん	あぶら、ごまあぶら、さとう	はくさい、ごぼう、きょうな、にんじん、れんこん、たまねぎ
5 金	ジャージャンどうふごはん	○	ぶたにく、あかみそ、あつあげ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、でんぶん、ごまあぶら、しろいりごま	にんにく、しょうが、ほししいたけ、にんじん、たけのこみずに、たまねぎ、にら
	わかめとたまごのスープ		とりにく、たまご、わかめ	ごまあぶら、でんぶん	にんじん、だいこん、えのきたけ、ねぎ
	くだもの				いちご
8 月	むぎごはん	○		こめ、むぎ	
	さかなのごまとつたあげ		ほんさわら	でんぶん、しろすりごま、あげあぶら	しょうが
	はるさめのいためもの		ぶたにく	あぶら、りよくとうはるさめ、ごまあぶら	にんにく、しょうが、にんじん、もやし、キャベツ、えのきたけ、にら
	ごじる		ぶたにく、だいず、とうにゅう、あかみそ、しろみそ	じゃがいも	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、こまつな
9 火	エッグチーズドッグ	○	うずらたまご、プレーンヨーグルト、シュレッドチーズ	ミルクパン、あぶら、マヨネーズ、さとう	たまねぎ
	おにくとまめのトマトスープ		ぎゅうにく、ひよこまめ	あぶら、さとう、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルームみずに、ホールトマトかん、トマトジュース、キャベツ、パセリ
	くだもの				オレンジ
10 水	わかめごはん	○	たきこみわかめ	こめ、むぎ、しろいりごま	
	すきやきふうにももの		ぎゅうにく、あつあげ	あぶら、しらたき、さとう	たけのこみずに、はくさい、えのきたけ、ねぎ、こまつな
	ししやものごまやき		ししやも	こむぎこ、しろいりごま	
11 木	たこピラフ	○	とりにく、たこ	こめ、むぎ、あぶら、バター	たまねぎ、にんじん、パセリ
	こうやどうふのニミグラタン		ぶたにく、こうやどうふ、ぎゅうにゅう、なまクリーム、シュレッドチーズ	あぶら、こめこ	たまねぎ、にんじん、マッシュルームみずに
	エービーシースープ		ぶたにく	マカロニ	セロリー、にんじん、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、こまつな
12 金	はいがごはん	○		こめ、はいがまい	
	さかなのガリパタソースがけ		さけ	あぶら、さとう、バター、でんぶん	たまねぎ、にんにく
	やさいのごまあえ			さとう、しろねりごま、しろすりごま	にんじん、だいこん、こまつな、キャベツ
	さつまじる		とりにく、あぶらあげ、あかみそ、しろみそ、わかめ	さつまいも	ごぼう、にんじん、えのきたけ、ねぎ、にら
15 月	チリビーンズドッグ	○	ぎゅうにく、だいず、うずらまめ、シュレッドチーズ	ショートニングパン、あぶら、こむぎこ、さとう	にんにく、たまねぎ、にんじん、えのきたけ
	ふゆやさいのポトフ		ぶたにく	あぶら、さつまいも	セロリー、にんじん、たまねぎ、はくさい、ブロッコリー
	くだもの				オレンジ
16 火	きりぼしだいこんごはん	○	とりにく、あぶらあげ	こめ、もちこめ、あぶら、さとう、しろいりごま	きりぼしだいこん、たけのこみずに、にんじん、さやいんげん
	あげざかなのみそだれがけ		まだい、あかみそ、しろみそ	でんぶん、あげあぶら、さとう	しょうが
	めかたまじる		とりにく、たまご、めかぶわかめ	じゃがいも、でんぶん	たまねぎ、にんじん、なまししいたけ、ねぎ
17 水	ふゆやさいのカレーライス	○	ぶたにく、シュレッドチーズ	こめ、あぶら、じゃがいも、こむぎこ	たまねぎ、にんにく、しょうが、にんじん、だいこん、れんこん
	バランスサラダ		ほしひじき、あぶらあげ、いんげんまめ	つきこんにやく、さとう、あぶら	こまつな、にんじん、きゅうり、ホールコーンかん
	くだもの				いちご
18 木	ごはん	○		こめ	
	かんこくふうふりかけ		ちりめんじゃこ、きざみのり	ごまあぶら、しろいりごま、さとう	にんにく
	ふくさたまご		ぶたにく、ほしひじき、たまご	あぶら、さとう	にんじん、たけのこみずに、ほししいたけ、にら
	まめとんじる		ぶたにく、あぶらあげ、だいず、しろみそ、あかみそ	じゃがいも、こんにやく	ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ、こまつな
	くだもの				みかん
19 金	テーブルロール	○		マーガリンパン	
	にこみふうハンバーグ		ぶたにく、ぎゅうにく	あぶら、でんぶん、ソフトパンこ、こむぎこ、さとう	しょうが、えのきたけ、たまねぎ、トマトジュース
	こふきいも			じゃがいも	パセリ
	ホールコーンスープ		とりにく		セロリー、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ホールコーンかん、こまつな
22 月	むぎごはん	○		こめ、むぎ	
	さかなのゆずみそやき		ぎんだら、しろみそ、あかみそ	さとう	ゆず
	かぼちゃのそぼろあんかけ		とりにく	あげあぶら、でんぶん、さとう	かぼちゃ、たまねぎ、しょうが
	さわにわん		ぶたにく、あぶらあげ	でんぶん	ごぼう、だいこん、にんじん、えのきたけ、ねぎ、こまつな
23 火	カツどん	○	たまご、ぶたにく	こめ、さとう、でんぶん、こむぎこ、なまパンこ、ソフトパンこ、あぶら	にんじん、たまねぎ
	こんさいたっぶりみそしる		あぶらあげ、とうふ、あかみそ、しろみそ、わかめ	ごまあぶら	にんじん、ごぼう、れんこん、だいこん、ねぎ、にら
	くだもの				りんご
24 水	てりやきチキンとごぼうのスパゲティ	○	とりにく、ベーコン、きざみのり	オリーブオイル、さとう、スパゲッティ	にんにく、しょうが、たまねぎ、ごぼう、にんじん
	ブロッコリーとかいそうのサラダ		かいそうミックス	さとう、ごまあぶら、しろいりごま	ブロッコリー、にんじん、きゅうり、ホールコーンかん
	オレンジケーキ			こむぎこ、さとう、あぶら	マーマレード、オレンジジュース