



令和7年 12月



予定献立表(小学校)



匠瑛市学校給食センター



日	こ ん だ て 名	牛乳	おもな材料とその働き			一 口 メ モ	エネルギー	
			血や肉になるもの 赤色の食品	働く力になるもの 黄色の食品	体の調子を整えるもの 緑色の食品		たんぱく質	脂質
1月	ごはん とりからあげ ぶたにくのねぎしおじる	シヨア	とりく ぶたにく がんとどき シヨア	こめ あぶら ごまあぶら ごま でんぶん さとう	しょうが にんにく にんじん だいこん えのき キャベツ ねぎ しいたけ こんにやく		621kcal	25.6g 20.1g 710mg 2.2g
2火	ごはん さばしせんやき ワンタンスープ	○	さばしせんやき ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら でんぶん ワンタン ウエハース	にんじん しいたけ たけのこ もやし はくさい こまつな ねぎ たまねぎ きくらげ にんにく しょうが にら	寒くなると手洗いがおろそかになりがちです。感染症予防のためにも、しっかりと石けんを泡立てて、ていねいに洗いましょう。	714kcal	28.7g 30.2g 621mg 2.2g
3水	ミルクロールパン ピークビーンズ マカロニサラダ	○	ぶたにく だいず チーズ ヨーグルト ぎゅうにゅう	パン あぶら しろいんげんまめ じゃがいも さとう ドレッシング マカロニ なまクリーム	にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ コーン きゅうり	ポークビーンズは、豚肉と大豆を主な材料としたトマト味の煮込み料理で、アメリカの代表的な家庭料理です。	605kcal	23.7g 23.9g 399mg 1.9g
4木	ごはん あじくりんチーズフライ はくさいのみそしる	○	あじくりんチーズフライ みそ えいようだし なまあげ とりく おしゃべりみそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら ごま さとう	にんじん はくさい えのき こまつな ねぎ ごぼう さやいんげん	白菜は、苦味やえぐみが少なく食べやすい野菜です。漬物や鍋の具、炒め物、サラダなど、いろいろな料理に使うことができます。	653kcal	31.3g 24.1g 430mg 1.7g
5金	むぎごはん ぶたどんのぐ ちりめんあえ	○	ぶたにく ちりめんじゃこ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう	ごぼう たまねぎ こんにやく しめじ えのき グリンピース こまつな にんじん りんご	りんごの食べくらべ 赤と黄色どちらが甘いかな？ 	617kcal	27.4g 19.4g 367mg 2.2g
8月	ごはん【ゆうきまい】 とりてりやき どさんこじる	○	とりく みそ ぶたにく ひじき さつまあげ ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら ごま さとう あぶら じゃがいも ミルメーク	しょうが ねぎ にんにく にんじん たまねぎ コーン こまつな ごぼう こんにやく えだまめ	12月8日は【有機農業の日】 今日は、市内産有機米「にじのきらめき」を使用します。いつものお米と違いがわかるかな？	622kcal	26.1g 18.4g 324mg 2.2g
9火	ごはん かぼちゃコロッケ ちゃんこじる	シヨア	にくだんご とうふ ぶたにく あぶらあげ なまあげ シヨア	こめ かぼちゃコロッケ あぶら さといも さとう	にんじん だいこん えのき はくさい ねぎ たまねぎ しいたけ えだまめ こんにやく	里芋のぬめりは免疫力を高める効果があります。しっかり食べて病気に負けない体を作りましょう。	656kcal	22.5g 16.4g 921mg 2.0g
10水	さつまいもパン ハンバーグりんごソース クラムチャウダー	○	だいず ぶたにく スキムミルク たまご ベーコン あさり ツナ ぎゅうにゅう	パン さとう パンこ じゃがいも ベシヤメルソース しろいんげんまめ ドレッシング	たまねぎ しょうが りんご にんじん コーン かぶ パセリ キャベツ もやし きゅうり	千葉県でとれたさつまいもを、あま〜く煮た「甘露煮」をパン生地にねりこみました。わかるかな？	672kcal	33.8g 26.8g 419mg 2.7g
11木	むぎごはん こいわしフライ② ちゅうかどんのぐ	○	こいわしフライ ぶたにく えび いか うずらたまご ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん あんにんどうふ	しょうが しいたけ にんじん チンゲンサイ たまねぎ ヤングコーン はくさい ねぎ みかん おうとう パイン りんご	 赤・黄・緑がそろえば 栄養満点	658kcal	28.1g 21.0g 379mg 2.0g
12金	むぎごはん ポークカレー はなやさいソテー	○	ぶたにく スキムミルク ウインナー ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら カレールー じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ あかピーマン ブロッコリー カリフラワー みかん	ブロッコリーやカリフラワーなどの花野菜は、花のつぼみの部分を食べる野菜です。	631kcal	22.6g 19.4g 300mg 2.0g
15月	ごはん てりやきつくね② さつまじる	○	てりやきつくね えいようだし ぶたにく なまあげ みそ おしゃべりみそ ぎゅうにゅう	こめ さつまいも あぶら さとう ミルメーク	にんじん だいこん こんにやく えのき しめじ こまつな ねぎ しょうが しいたけ たけのこ ピーマン あかピーマン	のさかチューリップ祭り実行委員会より寄贈された「さつまいも」を使って、さつまいも汁を作ります。	671mg	30.6g 18.8g 526mg 3.1g
16火	ごはん だいがくいも ザーサイとたまごのスープ	○	ぶたにく とうふ たまご にぼし ぎゅうにゅう	こめ さつまいも あぶら さとう みずあめ ごま ごまあぶら でんぶん	にんじん しいたけ たけのこ チンゲンサイ ザーサイ だいこん ねぎ はくさいキムチ	キムチは、韓国の伝統的な辛い漬物です。煮物の大根には甘味があるので、キムチの辛さがおさえられ、食べやすくなります。	645kcal	22.7g 18.3g 427mg 1.9g
17水	スパゲッティ ミートソース アーモンドサラダ	○	ぶたにく だいず スキムミルク チーズ ぎゅうにゅう	スパゲッティ オリーブ油 ドレッシング ハヤシルウ デミグラスソース バター さとう アーモンド いちごケーキ	にんにく にんじん たまねぎ セロリ マッシュルーム トマト きゅうり キャベツ あかピーマン	スパゲッティは、食缶に入っています。盛りきるようにカレー皿へ上手に配膳できるかな。	680kcal	28.3g 23.1g 373mg 1.5g
18木	ごはん ささみレモンソース すいとんじる	○	とりく ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぶん すいとん	レモン しいたけ ごぼう にんじん たまねぎ だいこん こんにやく こまつな ねぎ もやし しょうが にんにく キャベツ あかピーマン	☆地産地消デー☆ 18、19日はちばみどり農協より寄贈された市内産米「粒すけ」を使用します。よく味わって食べましょう。	669kcal	32.4g 19.5g 296mg 2.1g
19金	ごはん さげのかぼちゃソースやき ふゆやさいのみそしる	シヨア	さげ あぶらあげ みそ ぶたにく なまあげ シヨア	こめ マヨネーズ さとう じゃがいも あぶら アイスふうデザート	かぼちゃ にんじん だいこん はくさい かぶ ねぎ しいたけ たまねぎ さやいんげん こんにやく	☆冬至給食☆ 22日は「冬至」、一年で一番夜が長い日です。かぼちゃの黄色が魔よけの色とされ、冬至には、かぼちゃを食べて無病息災を願います。	654kcal	27.1g 20.0g 808mg 1.8g

*誤えん・ちっ息事故防止のため、特に注意が必要な料理・食材に___を引いています。

基準栄養量

エネルギー	650kcal
たんぱく質	21~32g
脂質	14~21g
カルシウム	350mg
食塩相当量	2.0g

*材料の都合により

献立を変更することがあります。



よくかんで食べるようにしましょう。

*栄養だしは、県内産いわし、かつおを燻して粉末にした「天然のだし」です。

*おしゃべりみそは、市内で無農薬で作られた大豆から作る「手作りみそ」です。

*給食で使用する魚には、骨が含まれています。

*米は、市内産を使用します。

*ごはんは黄色い米が混じることがあります。これは炊飯時にビタミンを強化した米を混ぜている為です。

*12月分の給食費の引き落としは、12月26日(金)です。口座の確認をお願いします。

1月予定献立表

7水	ミルクロールパン えだまめとコーンのフリッター② とりだんごスープ	ヨーグルト マカロニツナサラダ	とりだんご ツナ ヨーグルト 牛乳	パン あぶら はるさめ えだまめとコーンのフリッター マカロニ ドレッシング	にんじん たまねぎ はくさい こまつな キャベツ きゅうり	1月は7日から給食開始です！ あらかじめ予定献立をお知らせします。 ※献立が変更となる場合があります。
----	---	--------------------	-------------------------	--	-------------------------------------	---