

# 12月 納食献立表

令和7年度

日	曜日	行事 & 風習	献立				牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力のもとになる	緑の仲間 体の調子をととのえる	ひとくちメモ
			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)					
1	月		豆腐そぼろの三色丼 白菜とブロッコリーのみぞ汁 鬼まんじゅう					飲用牛乳、粉寒天、木綿豆腐、たまご、鶏こま、赤みそ、白みそ、豆乳	精白米、粒麦、ごま油、白ごま、サラダ油、三温糖、でん粉、じゃがいも、さつまいも、さとう、小麦粉、米粉	玉ねぎ、しょうが、こまつな、にんじん、だいこん、ほくさい、ブロッコリー、ねぎ	「鬼まんじゅう」は愛知県の郷土料理です。コツコツしたさつまいもが鬼の角や金棒を想わせることからその名がつきました。
			832	31.1	22.1	2.3					
2	火	リクエスト 給食	☆きな粉揚げパン ☆コアコア揚げパン ☆焼肉サラダ ミネストローネ					飲用牛乳、きなこ、豚こま、ペーコン、鶏こま、レンズ豆め、大豆、粉チーズ	コッペパン、グラニュー糖、ミルクパン、黒すりごま、サラダ油、白ごま、ごま油、三温糖、じゃがいも	にんにく、えのきだけ、きゅうり、こまつな、もやし、にんじん、キャベツ、玉ねぎ、トマト缶詰	リクエスト給食の主菜部門では「揚げパン」、副菜部門では「焼肉サラダ」が一番人気でした！
			709	28.6	33.0	2.5					
3	水		ごはん、ひじきふりかけ たらの醤油麹ソース焼き 花野菜のこま餅和え 豚汁（柑橘類）					飲用牛乳、粉寒天、ひじき、まだら、生ワカメ、まぐろ缶詰、豚ばら、豚こま、木綿豆腐、油揚げ、赤みそ、白みそ	精白米、白ごま、三温糖、でん粉、ねりごま、ごま油、サラダ油、板こんにゃく、しゃがいも	ゆかり、ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、キャベツ、ごぼう、だいこん、こまつな、ねぎ、柑橘類	「花野菜」は主に花にあたる部分を食べる野菜です。ブロッコリー、カリフラワー、ロマネスクなどがそれにあたります。
			709	33.2	19.9	2.7					
4	木	リクエスト 給食	鮭のパラーライス おからのキッシュ 果物（柑橘類）					飲用牛乳、しじらけ、鶏ひき肉、おから、調理用牛乳、たまご、生クリーム、鶏こま	精白米、粒麦、サラダ油、バター、油、じゃがいも、アルファベットマカロニ	こねぎ、玉ねぎ、セロリー、しょうが、にんじん、キャベツ、こまつな、柑橘類	リクエスト給食の汁物部門では「ABCスープ」が一番の票数を獲得していました。今回はコンソメスープのABCスープです。
			738	31.9	26.5	2.7					
5	金		鶏そぼろごはん めひかりの青のり唐揚げ かぶと小松菜の梅おかか和え 鶏すき煮、果物（りんご）					飲用牛乳、粉寒天、鶏ひき肉、めひかり、あおのり、おかか、鶏こま	精白米、粒麦、サラダ油、三温糖、白ごま、米粉、でん粉、白すりごま、ごま油、しらたき、じゃがいも	しょうが、にんじん、ごぼう、ねぎ、こまつな、かぶ、キャベツ、切干だいこん、ねり梅、玉ねぎ、えのきだけ、はくさい、りんご	めひかりは目が青緑色に輝いていることが由来の約10cmの小魚です。丸ごと食べられるほどやわらかく、揚げてもふんわりと仕上がります。
			738	32.6	22.2	2.6					
8	月		ごはん 西湖豆腐 はりはりきんぴらサラダ グレープゼリー					飲用牛乳、粉寒天、豚ひき肉、レンズ豆め、木綿豆腐、鶏ひき肉、油揚げ、焼き竹輪	精白米、サラダ油、三温糖、でん粉、こま油、つきこんにゃく、さとう	にんにく、しょうが、たけのこ、にんじん、干し椎茸、トマト缶、ねぎ、ピーマン、切干だいこん、レタス、キャベツ、こまつな、きゅうり、レモン、ぶどうジュース	「西湖豆腐」は中国の料理のひとつで、トマトとお酢が入り、さっぱりとした味になっています。
			749	29.0	21.4	2.8					
9	火		フィッシュバーガートマトソース チーズサラダ 春雨スープ					飲用牛乳ホキ、ダイスチーズ、鶏こま、生揚げ	ショートニングパン、でん粉、米粉、生パン粉、乾パン粉、サラダ油、マヨネーズ（卵無）、三温糖、綠豆はるさめ、白すりごま	玉ねぎ、こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、レモン、こまつな、ねぎ	フィッシュバーガーの魚は「ホキ」を使います。「ホキ」は白身でクセがない、食べやすい魚です。
			704	32.1	31.7	3.2					
10	水		ごはん 鮭のにんにくそ焼き 小松菜のアーモンド和え キムチ入り肉団子汁 果物（柑橘類）					飲用牛乳、粉寒天、しじらけ、赤みそ、白みそ、鶏ひき肉、木綿豆腐、大豆	精白米、三温糖、白ごま、ごま油、つきこんにゃく、アーモンド粉、アーモンド、でん粉	にんにく、ねぎ、こまつな、にんじん、キャベツ、だいこん、はくさい、柑橘類	汁物の「肉団子」は給食室で手作りをしています。豆腐も入っているため心地よい味になります。
			715	33.5	18.6	2.3					
11	木		しょうゆラーメン レバーとボテドマリアナリース 果物（りんご）					飲用牛乳、鶏こま、生ワカメ、豚レバー、大豆	蒸し中華めん、サラダ油、でん粉、じゃがいも、三温糖	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、もやし、ねぎ、こまつな、りんご	「ラーメン」はリクエスト給食でも人気があった献立です。今回はしょうゆラーメンを作ります！
			716	31.9	24.5	3.5					
12	金	煤払い	ごはん 大豆の甘辛揚げ 小松菜のくね焼き 白菜の塙昆布和え くじら汁					飲用牛乳、粉寒天、大豆、鶏ひき肉、木綿豆腐、塙昆布、くじら、白みそ	精白米、でん粉、白ごま、サラダ油、三温糖、ごま油、板こんにゃく、さといも	玉ねぎ、こまつな、しょうが、はくさい、にんじん、ねぎ、こぼうだいこん、ほんしめじ、ねぎ	「煤払い」は今でいう「大掃除」の元となる行事です。江戸では煤払いの後にくじら汁を食べることが庶民の習わしだったそうです。
			735	28.2	24.6	2.1					
15	月		キムチチャーハン ししゃものパリパリ揚げ もやしとわかめのナムル 鶏肉と白菜の中華スープ					飲用牛乳、粉寒天、たまご、豚こま、ししゃも、生ワカメ、鶏こま、木綿豆腐、油揚げ	精白米、粒麦、ごま油、サラダ油、三温糖、春雨、春巻きの皮、さとう、でん粉	はくさい、キムチ、たくあん、ねぎ、しょうが、もやし、にんじん、はくさい、こまつな、にんにく、レモン、こまつな、ねぎ	「キムチチャーハン」はリクエスト給食の主食部門で上位3つから外れていましたか、多くの票数が入っていた人気献立です！
			711	27.8	27.3	3.2					
16	火		ごはん さごしの利休焼き ビーフン炒め 鶏肉じゃが					飲用牛乳、粉寒天、さごし、鶏こま	精白米、黒ごま、白ごま、サラダ油、ビーフン、ごま油、しゃらたき	しょうが、にんにく、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、ビーマン、ねぎ、レモン	「利休焼き」は魚や肉の表面にごまをまぶして焼く料理です。ごまの香ばしさと風味が食材の味を引き立ててくれます。
			739	33.1	20.3	2.0					
17	水		生揚げ中華丼 わかめとトマトのかきたま汁 こまだれ団子					飲用牛乳、鶏こま、イカ、あさり、生揚げ、つづら脚、木綿豆腐、たまご、生ワカメ、絹ごし豆腐	精白米、粒麦、サラダ油、でん粉、ごま油、白玉粉、三温糖、黒すりごま	しょうが、にんにく、干し椎茸、にんじん、玉ねぎ、こまつな、えのきだけ、トマト	生揚げは「厚揚げ」ともいい、絹や木綿の豆腐に比べてカルシウムや鉄分が豊富な食べ物です。
			824	35.7	23.3	2.6					
18	木		ごはん さばのみそ煮 小松菜とそぼろの白滷炒め 沢煎餅					飲用牛乳、鶏こま、サバ、赤みそ、鶏ひき肉、豚せん切り、油揚げ	精白米、三温糖、でん粉、サラダ油、じらたき	しょうが、にんにく、もやし、キャベツ、こまつな、こぼうだいこん、にんじん、干し椎茸、糸みづば、柑橘類	「沢」は「たくさん」という意味があります。干切りの豚肉や野菜をたっぷり使ってあります。
			721	33.2	23.7	2.5					
19	金	手作りパン の日	手作りかぼちゃパン 白菜のクリーミーシュチュー キャベツと小松菜のツツサラダ 果物（りんご）					飲用牛乳、調理用牛乳、鶏こま、あさり、調理用牛乳、豆乳、生乳、クリーム、豚脂粉乳、まぐろ缶詰	強力粉、小麦粉、さとう、サラダ油、バター、サラダ油、じゃがいも、米粉、白ごま、白すりごま、三温糖	西洋かぼちゃ、干し椎茸、玉ねぎ、にんじん、はくさい、えのきだけ、トマト	月に一度の手作りパンの日です。今回は冬至の日が近いので、かぼちゃを使ったパンを作ります。
			795	30.7	28.6	2.0					
22	月	冬至	ほうとう ツナごぼうサラダ さつまいもと大豆のこまがらめ					飲用牛乳、鶏こま、レンズ豆め、油揚げ、白みそ、白みそ、まぐろ缶詰、大豆	冷凍うどん、白ごま、サラダ油、マヨネーズ（卵無）、三温糖、さつまいも、でん粉、黒ごま	西洋かぼちゃ、干し椎茸、玉ねぎ、こまつな、きゅうり、ごぼう、レモン、玉ねぎ	冬至には「ん」がつく食べ物を食べる運気が上がり、縁起が良いといわれています。かぼちゃは別名「南京」というため、冬至で食べる地域も多くあります。
			702	26.4	25.2	3.0					
23	火	リクエスト 給食	ごはん ☆小松菜ジャンボぎょうざ 春雨サラダ わかめと鶏のスープ					飲用牛乳、粉寒天、豚ひき肉、おかしら、レンズ豆め、鶏こま、木綿豆腐、生ワカメ、たまご	精白米、餃子の皮、三温糖、ごま油、綠豆はるさぬ、白ごま、サラダ油、でん粉	玉ねぎ、こまつな、にんにく、しょうが、にんじん、きゅうり、玉ねぎ、キャベツ、もやし、干し椎茸、えのきだけ	リクエスト給食の主菜部門での一位は「ジャンボぎょうざ」でした！各学年とも票数が最も多かった人気メニューです。
			789	28.3	26.2	1.9					
24	水	リクエスト 給食 / 給食終	冬野菜キチキンカレー 海藻サラダ ☆チョコレーケーキ					飲用牛乳、鶏こま、レンズ豆め、粉チーズ、生ワカメ、赤とさかのり、たまご、調理用牛乳	精白米、粒麦、サラダ油、じゃがいも、米粉、白ごま、白すりごま、三温糖、豚脂粉乳、まぐろ缶詰、粉糖	しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん、はくさい、えのきだけ、ホールコーン、レモン、きゅうり、ごぼう、レモン	「チョコレーケーキ」はリクエスト給食のデザート部門で一番人気がありました！
			905	29.1	27.6	2.2					

終業式

\*印のついた料理はリクエスト給食で上位だった料理です。  
今月の献立の中で、食物アレルギーに関する疑問や心配のある方は、担任又は栄養士にご相談ください。  
献立は都合により変更することがあります。ご了承ください。

12月の給食栄養目標 ・自分の適正体重を維持しよう ・寒さに負けない食生活を送ろう

