



12月 学校給食献立表

令和7年度

中間市立小学校

日	曜	こ ん だ て			おもなしょくひん				エネルギー (kcal)	
					(あか)		(みどり)			(きいろ)
					からだをつくるものになる しょくひん		からだのちょうしをとるものになる しょくひん			エネルギーのもとになる しょくひん
1	月	ごはん	ちゅうかどんぶり パンサンデー みかん	ぶたにく えび きゅうにゅう いか かまぼこ ハム	にんじん はくさい たけのこ たまねぎ しいたけ しょうが しろねぎ キャベツ きゅうり みかん	こめ さとう あぶら でんぶん ごまあぶら はるさめ	577			
2	火	しょくパン チョコブラック& ホワイト	クリームスパゲティ ほうれんそうとコーンのソテー	とりにく きゅうにゅう ベーコン チーズ ウインナー なまクリーム	にんじん たまねぎ もやし パセリ コーン ほうれんそう	パン こむぎこ オリーブオイル チョコブラック&ホワイト スパゲティ	マーガリン あぶら	595		
3	水	ごはん	さばのホイル焼き そくせきづけ けんちんじる	さば みそ きゅうにゅう とりにく とうふ こんぶ あぶらあげ	にんじん キャベツ きゅうり ねぎ ごぼう だいこん しいたけ こんにゃく	こめ さといも ごまあぶら さとう	ごま ごまあぶら	602		
4	木	ソフトフランスパン カップバター	とりにくのソース焼き マカロニサラダ ポトフ	ウインナー きゅうにゅう とりにく ハム	にんじん だいこん たまねぎ パセリ きゅうり コーン セロリ	ソフトフランスパン バター じゃがいも ノンエッグマヨネーズ マカロニ	バター ノンエッグマヨネーズ	603		
5	金	ごはん	ジャージャンどうふ ちゅうかサラダ	ぶたにく みそ きゅうにゅう あつあげ だいず ハム	にんじん にんにく しょうが たまねぎ しろねぎ たけのこ しいたけ きゅうり もやし	こめ さとう あぶら でんぶん ごまあぶら	あぶら ごまあぶら	643		
8	月	ごはん	いわしのしょうがに れんこんのきんぴら かぶのみそじる	いわし ぶたにく きゅうにゅう あぶらあげ とうふ みそ	にんじん しょうが れんこん いんげん かぶ えのきだけ ねぎ たまねぎ こんにゃく	こめ さとう ごま	あぶら ごま	585		
9	火	パンパン	あんかけチャンポン はるまき	ぶたにく きゅうにゅう かまぼこ	にんじん たまねぎ もやし ねぎ きくらげ キャベツ しょうが はくさい	パンパン こめ あぶら ちゅうかめん ごまあぶら でんぶん こむぎこ	あぶら ごまあぶら	611		
10	水	ごはん	おでん やさいのみそマヨネーズあえ いっしょくさけふりかけ	さけ とりにく きゅうにゅう てんぷら あつあげ こんぶ ちくわ みそ	にんじん こんにゃく キャベツ きゅうり だいこん	こめ さといも さとう ノンエッグマヨネーズ	ごま ノンエッグマヨネーズ	576		
11	木	ミルクコッパン	かぶのクリームシチュー はくさいのサラダ りんご	とりにく きゅうにゅう ハム チーズ しろいんげんまめ なまクリーム	にんじん たまねぎ かぶ パセリ はくさい きゅうり レモン りんご	ミルクパン じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら マーガリン	557		
12	金	ごはん	すぶた とりにくととうふのスープ	ぶたにく きゅうにゅう とうふ とりにく	にんじん しょうが たまねぎ ピーマン たけのこ しいたけ にんにく ねぎ えのきだけ しろねぎ	こめ さとう あぶら でんぶん ごまあぶら	あぶら ごまあぶら	638		
15	月	ごはん	とりにくのからあげ たくあんあえ かきたまじる	とりにく きゅうにゅう たまご わかめ とうふ	にんじん しろねぎ にんにく ねぎ しょうが キャベツ きゅうり たくあん えのきだけ	こめ でんぶん ごま こむぎこ	あぶら ごま	594		
16	火	むぎごはん	ふゆやさいのカレー フルーツヨーグルトあえ	とりにく きゅうにゅう チーズ ヨーグルト	にんじん だいこん れんこん たまねぎ ブロッコリー にんにく しょうが レーズン りんご みかん パイン もも	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら マーガリン	646		
17	水	ごはん	みそにこみうどん わふうサラダ なっとう	とりにく きゅうにゅう みそ ツナ わかめ なっとう	にんじん たまねぎ ごぼう はくさい ねぎ えのきだけ キャベツ きゅうり	こめ うどん さとう ごま	あぶら ごま	582		
18	木	クリスマスこんだて			とりにく きゅうにゅう ぶたにく なまクリーム ツナ しろいんげんまめ	トマト たまねぎ にんにく ブロッコリー キャベツ コーン パセリ	ミルクパン マーガリン さとう こむぎこ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも あぶら デザート	658		
		ミルク クレーゼントロール	ハンバーグのトマトソースかけ ブロッコリーのサラダ じゃがいものクリームスープ クリスマスデザート							
19	金	とうじこんだて(とうじは12月22日です)			あかうお きゅうにゅう あぶらあげ とうふ みそ	にんじん ゆず ほうれんそう もやし かぼちゃ たまねぎ えのきだけ ねぎ	こめ もちきび でんぶん さとう ねりごま	614		
		きびごはん	あかうおのゆずふうみからあげ やさいのごまあえ かぼちゃのみそじる							
22	月	ごはん	すき焼き ちくさあえ	ぎゅうにく きゅうにゅう やきどうふ いか あぶらあげ	にんじん こんにゃく はくさい ほうれんそう たまねぎ しろねぎ キャベツ しいたけ	こめ ふ さとう	あぶら	589		

☆ 天候または食材の都合、学校行事の変更、施設設備の都合により、献立の一部が変更になることがあります。ご了承ください。



一年のなかで一番昼が短く、夜が長くなる日を「冬至」といいます。「冬至」の日には、かぼちゃを食べたり、ゆずを浮かべたお風呂に入ったりする習慣があります。昔、夏にとれたかぼちゃを冬まで保存して、寒さがきびしくなり、風邪をひきやすくなる冬至の頃にかぼちゃを食べてビタミンをとっていました。また、古くから強い香りは邪気を払う力があると信じられており、夜が長くなる冬至の日に、香りの強いゆずをお風呂に浮かべて、邪気を払っていました。どちらも「寒い冬を健康にすごせますように」と、昔の人の知恵と願いではじめられたものです。

今年の冬至は、12月22日(月)です。給食では19日(金)にかぼちゃとゆずを使った献立を実施する予定です。お家でも、かぼちゃを食べたり、ゆずを浮かべたお風呂に入ったりして、寒い冬を元気にすごしてほしいと思います。