



がつ
12月

がつこくきゅうしょくこんだてひょう
学校給食献立表

令和7年度

中間市立小学校

日	曜	こんたて	おもなしそくひん			エネルギー (kcal)
			(あか)	(みどり)	(きいろ)	
			からだをよくするものになる しょくひん	からだのちょうしをととのえるものになる しょくひん	エネルギーのものになる しょくひん	
1	月	ごはん	ちゅうかどんぶり パンサンスー みかん	ぶたにく えび ぎゅうにゅう いか かまぼこ ハム	にんじん はくさい だけのこ たまねぎ しいだけ 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 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 ぎゅうにゅう ベーコン チーズ ワインナー なまクリーム	にんじん たまねぎ もやし バセリ 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 マーガリン スパゲティ あぶら 595
3	水	ごはん	さばのホイルやき そくせきづけ けんちんじる	さば みそ ぎゅうにゅう 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 しいだけ こんにゃく	こめ ごま さといも ごまあぶら さとう 602
4	木	ソフトフランスパン カップバター	とりにくのソースやき マカロニサラダ ポトフ	ワインナー ぎゅうにゅう とりにく バセリ ハム コーン	にんじん だいこん たまねぎ バセリ きゅうり 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 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 ぎゅうにゅう あつあげ だいす ハム	にんじん にんにく しょうが たまねぎ しろねぎ だけのこ しいだけ きゅうり もやし	こめ さとう あぶら でんぶん ごまあぶら 643
8	月	ごはん	いわしのしょうがに れんこんのきんぴら かぶのみそしる	いわし ぶたにく ぎゅうにゅう 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 あぶら さとう ごま 585
9	火	パインパン	あんかけチャンポン はるまき	ぶたにく ぎゅうにゅう 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	パインパン こめこ あぶら ちゅうかめん ごまあぶら でんぶん こむぎこ 611
10	水	ごはん	おでん やさいのみぞマヨネーズあえ いっしょくさせりかけ	さけ とりにく ぎゅうにゅう でんぶら あつあけ 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 ごま さといも ノンエッグマヨネーズ さとう 576
11	木	ミルクコッペパン	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 ぎゅうにゅう 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 バセリ はくさい きゅうり レモン りんご	ミルクパン あぶら じゃがいも マーガリン こむぎこ さとう 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 ぎゅうにゅう とうふ とりにく	にんじん しょうが たまねぎ ピーマン だけのこ しいだけ 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 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 ぎゅうにゅう 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 あぶら でんぶん ごま こむぎこ 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 ぎゅうにゅう チーズ ブロッコリー ヨーグルト	にんじん だいこん れんこん たまねぎ にんにく しょうが レーズン りんご みかん バイン もも	こめ むぎ あぶら じゃがいも マーガリン こむぎこ さとう 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 ぎゅうにゅう 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 あぶら さとう ごま 582
18	木	クリスマスこんたて		とりにく ぎゅうにゅう	トマト たまねぎ にんにく	ミルクパン マーガリン
		ミルク クレセントロール	ハンバーグのトマトソースかけ ブロッコリーのサラダ ジャガイモのクリームスープ クリスマスデザート	ぶたにく なまクリーム ツナ しろいんげんまめ	ブロッコリー キャベツ コーン バセリ	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
19	金	とうじこんたて(とうじは12月22日です)		あかうお ぎゅうにゅう	にんじん ゆず	こめ あぶら
		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 かぼちゃのみそしる	あぶらあげ とうふ みそ	ほうれんそう もやし かぼちゃ たまねぎ えのきだけ ねぎ	もちきび ごまあぶら でんぶん ごま さとう ねりごま 614
22	月	ごはん	すきやき ちぐさあえ	ぎゅうにく ぎゅうにゅう 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 しいだけ	こめ ふ あぶら さとう 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。

