



# 12月学校給食献立表



秩父第一小学校共同調理場

令和7年度

日	曜日	しゅ 主 食	ぎゅう にゅう 牛 乳	お か ず	ねつ 熱や力のもとになる しょくひん 食品(きいろ)	ちか からもとになる しょくひん 食品(あか)	からだの調子をととのえる しょくひん 食品(みどり)	エネルギー kcal	たんぱくし g
1	月	キムたくごはん	牛 乳	とうふとたまごのスープ あじフライ ミニたいやき	ごはん あぶら こむぎこ あんこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす さば とりにく たまご とうふ わかめ あじ	だいこん りんご たまねぎ にんじん	675	28.6
2	火	フラワーロール	牛 乳	さつまいもシチュー みそだれチキンカツ こまツナサラダ	パン さつまいも あぶら こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ハム だいす とりにく ツナ	たまねぎ にんじん パセリ こまつな キャベツ コーン	642	22.5
5	金	ごはん	牛 乳	マーボー豆腐 コーンしゅうまい② パンバンジーサラダ(パンバンジードレ)	ごはん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ こむぎこ ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とりにく だいす	たけのこ しいたけ たまねぎ にんじん にら ねぎ にんにく しょうが もやし キャベツ	627	26.2
8	月	ごはん わかめふりかけ	牛 乳	かきたまはるさめスープ たらのしろしょうゆいそべたつたあげ ほうれんそうのカツオあえ	ごはん はるさめ かたくりこ あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう わかめ とりにく たまご かまぼこ だいす たら おかか	たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ	624	25.1
9	火	コッペパン スライス	牛 乳	ミートスパゲティ くろはんぺんフライ ゆでやさいサラダ(なぞドレッシング)※	パン スパゲティ あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす たまご くろはんぺん	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが トマト キャベツ ブロッコリー コーン りんご	663	24.7
10	水	じごなうどん	牛 乳	わかめうどん だいがくいも きりばしだいこんのサラダ(しおちゅうかドレ)	うどん さつまいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく わかめ なると	にんじん ねぎ たまねぎ ほうれんそう しいたけ だいこん もやし きゅうり	640	25.3
11	木	シーフードピラフ	牛 乳	ミネストローネ ハンバーグピカタ みかん	ごはん バター あぶら マカロニ こむぎこ じゃがいも	ぎゅうにゅう えび いか あさり ハム ベーコン だいす たまご とりにく	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ にんにく トマト みかん	634	26.8
12	金	ごはん	牛 乳	さつまじる とりにくのなんばんづけ(ノンエッグタルタルソースパック) オニオンサラダ(たまねぎドレ)	ごはん さつまいも かたくりこ あぶら さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく だいす	だいこん ごぼう こまつな ねぎ にんじん しいたけ しょうが キャベツ たまねぎ りんご	637	27.1
15	月	ごはん	牛 乳	きりたんぽじる さばのさいきょうやき いそかあえ	ごはん きりたんぽ あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ さば だいす のり	こんにゃく ねぎ こまつな にんじん ほうれんそう キャベツ もやし	665	25.8
16	火	バターロール	牛 乳	ポトフスープ フィレオチキン マカロニサラダ(ノンエッグマヨ、イタリアントレ)	パン じやがいも こむぎこ マカロニ あぶら	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく だいす	キャベツ にんじん たまねぎ コーン	652	24.6
17	水	ちゅうかめん	牛 乳	ごもくハムラーメン さいのくににくまん やさいサラダ(ちゅうかドレ)	ちゅうかめん かたくりこ あぶら こむぎこ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか ハム だいす とりにく	にんじん もやし はくさい ねぎ キャベツ きゅうり コーン	649	28.7
18	木	ごはん	牛 乳	キムチなべ しろみざかなフリッター② はるさめサラダ(しおちゅうかドレ)	ごはん こむぎこ かたくりこ さとう あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす さば とうふ たら	はくさい りんご だいこん にんじん ねぎ にら しめじ こまつな もやし	635	24.8
19	金	ごはん	牛 乳	とうじカレー チーズサラダ(コーンドレ) クリスマスチョコケーキ	ごはん こむぎこ あぶら さとう かたくりこ ケーキ(こむぎこ)	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ケーキ(たまご・にゅう・だいす)	ごぼう れんこん だいこん かぼちゃ たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト キャベツ コーン	657	21.3

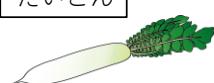
※なぞドレッシング：インドカレー屋さんで評判の野菜の甘味をいかした、「理研ビタミン：野菜いっぱいインドカレー屋さんの謎ドレッシング」を使用しています。

☆物資の都合により給食献立の内容が変更になることがあります、ご了承ください。

☆給食のない日については、各学校のおたよりで確認してください。

## 今月の食べもの

だいこん



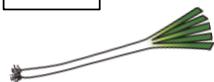
冬のだいこんは甘みが増して一段とおいしくなり、おでんや煮物に最適です。

たら



低脂肪でヘルシーな魚です。淡白な味を生かし、いろいろな料理に使えます。

ねぎ



ねぎは体を温める作用があります。独特のにおいが肉や魚の臭みを消します。

ゆず



香りがよいため、皮や果汁が料理に使われます。酸味が食欲を増進させます。

## 冬至

冬至は、1年のうちで、もっとも昼が短く、夜がもっとも長い日です。また、冬至をすぎると、これまで短くなっていた日が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられていました。

冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。かぼちゃを食べるとかぜの予防になるといわれています。また、ゆず湯に入るとかぜをひかないともいわれています。



体が温まるよ!!

## 寒い冬を乗り切るための食事のとり方

寒い朝でも朝食をとると体が温まるため、きちんと朝食をとりましょう。また、寒さに対する抵抗力をつけるため、肉や魚に多く含まれるたんぱく質のほか、ビタミンAやビタミンCを多く含む食品もとるようにしましょう。



## なべ料理のすすめ

なべ料理は、寄せなべや水炊きなどのほか、地域に伝えられているものなど、さまざまな種類が楽しめます。また、一般的に肉や魚、野菜などたくさんの食材を使うことが多く、不足しがちな野菜もたくさん食べることができます。

みんなで食べれば体だけでなく心もほかほかに温まります。食卓になべ料理をぜひ取り入れましょう。

