



# 令和7年12月分学校給食予定献立表(小学校)



## 今月の食育目標

寒さに負けない食事をしよう(食べる力)

12月の地場産物(予定): ごはん・牛乳・たまご・ぶた肉・あんこう・とうふ・油あげ・こんにやく・なっとう・なめこ・もやし・長ねぎ・だいこん・みつば・じゅうねん

平南部学校給食共同調理場

日 曜	こんだて名	からだをつくる食品	からだのちようしをととのえる食品	エネルギーのもとになる食品	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1 月	<p>いちはじゅうに さいいこんだて 一汁二菜献立</p> <p>ごはん 牛乳(乳) けんさんだいずのなっとう いりどり なめこだいこんのみそ汁</p> <p>よくかむメニュー</p>	<p>いちじゅうに さいい 一汁二菜は、ごはんなどの主食に、主菜(肉や魚などのおかず)・副菜(やさいのおかず)・汁物を組み合わせた栄養のバランスのとおりやすい献立です。</p> <p>牛乳(乳) とうふ みそ とり肉 さつまあげ なっとう</p>	<p>だいこん 玉ねぎ なめこ 長ねぎ ごぼう ほししいたけ にんじん こんにやく たけのこ さやいんげん</p>	<p>ごはん こめ油 さとう</p> <p>夕食はうす味にしましょう。</p>	558 kcal	25.5 g	16.3 g	2.3 g
2 火	<p>一汁二菜献立</p> <p>ごはん 牛乳(乳) 白ごまつね②(麦) ほうれんそうのじゅうねんあえ キャベツのみそ汁</p>	<p>牛乳(乳) 油あげ とうふ みそ だいず とり肉 とりレバー</p>	<p>玉ねぎ キャベツ こまつな にんじん しめじ もやし ほうれんそう</p>	<p>ごはん じゃがいも さとう じゅうねん でんぶん ごま 油 ラード パンこ(麦) だいず油</p>	558 kcal	22.9 g	17.3 g	2.0 g
3 水	<p>よくかむメニュー</p> <p>コッペパン(乳、麦) ストロベリージャム 牛乳(乳) ポークコロッセ(麦) ミネストローネ(麦)</p>	<p>牛乳(乳) ベーコン 白いんげんまめ だいず ぶた肉</p>	<p>にんにく にんじん セロリ 玉ねぎ トマト キャベツ さやいんげん いちご</p>	<p>パン(乳、麦) オリブオイル マカロニ(麦) こむぎこ(麦) コーンフラワー じゃがいも でんぶん さとう 水あめ ラード パンこ(麦) こめ油</p>	612 kcal	22.4 g	20.0 g	2.0 g
4 木	<p>魚食給食 &lt;あんこう&gt;</p> <p>むぎごはん 牛乳(乳) あんこうのからあげ れんこんのみそきんぴら もやしのさわにわん</p> <p>よくかむメニュー</p>	<p>牛乳(乳) ぶた肉 とり肉 みそ あんこう</p>	<p>ほししいたけ にんじん だいこん もやし 玉ねぎ みつば しょうが こんにやく れんこん さやいんげん</p>	<p>ごはん おおむぎ こめ油 さとう でんぶん</p>	537 kcal	25.4 g	15.3 g	**
5 金	<p>げんえんこんだて ムリなくおいしく減塩献立</p> <p>ごはん 牛乳(乳) とり肉のてりやき やさいたつぷりとう乳とん汁 みかん</p>	<p>きょう とうじる に ぼ 今日の豚汁は、煮干しのだしとうまみ、大根や人参、ごぼうなどのたつぷり野菜のうまみ、しょうがやごま油の香り、豆乳のコクで、うす味でもおいしく食べることができます。</p> <p>牛乳(乳) ぶた肉 とう乳 みそ とり肉</p>	<p>だいこん にんじん ごぼう こんにやく しょうが はくさい 長ねぎ 玉ねぎ みかん</p>	<p>ごはん さつまいも ごま油 さとう</p>	582 kcal	28.5 g	13.9 g	1.4 g
8 月	<p>ゆうきまいししょうごんで ◆ 有機米使用献立 ◆</p> <p>ごはん 牛乳(乳) とうふハンバーグ(麦)きのこおろしソースかけ かきたま汁(卵) 小魚だいず</p> <p>よくかむメニュー</p>	<p>牛乳(乳) とり肉 たまご(卵) だいず とうふ 青のり かたくちいわし</p>	<p>にんじん 玉ねぎ こまつな にんにく しめじ えのきたけ だいこん</p>	<p>ごはん でんぶん こむぎこ(麦) さとう ラード パンこ(麦) こめ油 ごま</p>	606 kcal	27.8 g	20.8 g	1.9 g
9 火	<p>チキンカレーライス(麦)&lt;ごはん&gt; 牛乳(乳) キャベツソテー チーズ(乳)</p>	<p>牛乳(乳) とり肉 とうにゅう ベーコン チーズ(乳)</p>	<p>にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ かぼちゃ とうもろこし しめじ キャベツ こまつな</p>	<p>ごはん こめ油 じゃがいも カレーウ(麦) でんぶん さとう パーム油 こめこ</p> <p>夕食はうす味にしましょう。</p>	609 kcal	22.1 g	19.6 g	2.5 g
10 水	<p>食パン(乳、麦) だいずチョコクリーム(乳) 牛乳(乳) キッシュ(卵、乳、麦) トマトソースかけ ガルビュールスープ</p>	<p>牛乳(乳) ベーコン 白いんげんまめ だいず ぶた肉 とり肉 たまご(卵) チーズ(乳)</p>	<p>にんじん セロリ 玉ねぎ かぶ キャベツ パセリ かぼちゃ にんにく トマト</p>	<p>パン(乳、麦) だいずチョコクリーム(乳) こむぎこ(麦) じゃがいも だいず油 オリブオイル でんぶん</p>	569 kcal	21.5 g	22.9 g	2.1 g
11 木	<p>わかめうどん(ソフトめん(麦)+わかめかけ汁) 牛乳(乳) しそぎょうざ②(麦) みかん</p> <p>よくかむメニュー</p>	<p>牛乳(乳) とり肉 わかめ だいず ぶた肉</p>	<p>ほししいたけ にんじん とうもろこし えのきたけ 長ねぎ こまつな キャベツ しそ しょうが 玉ねぎ みかん</p>	<p>ソフトめん(麦) こむぎこ(麦) でんぶん さとう ラード だいず油 こめ油</p>	580 kcal	24.4 g	15.2 g	2.0 g
12 金	<p>きせつ ぎょうじしよくこんだて とうじ 季節の行事食献立 * 冬至 *</p> <p>ごはん 牛乳(乳) さばのとき煮 かぼちゃのいとこ煮 玉ねぎのみそ汁 ゆずゼリー</p> <p>よくかむメニュー</p>	<p>ねん える じかん なが 1年でもっとも夜の時間が長いのが「冬至」です。今年は12/22です。冬至には、かぼちゃとあずきを煮た料理を食べたり、ゆず湯に入る習慣があります。</p> <p>牛乳(乳) 油あげ とうふ みそ あずき かつおぶし さば</p>	<p>ほししいたけ にんじん 玉ねぎ さやえんどう かぼちゃ ゆず</p>	<p>ごはん さとう コーンスターチ 水あめ</p>	643 kcal	26.1 g	17.8 g	1.8 g

※いわき市の学校給食では、そば、落花生・くるみを含む食品は使用していません。また、アレルギー物質を含む献立・食品には、名前の後ろに( )で記載しています。卵(卵)牛乳(乳)小麦(麦)えび(え)かに(か)

※海<sup>うみ</sup>そう<sup>そう</sup>類<sup>るい</sup>は、海洋<sup>かいよう</sup>生物<sup>ぶつ</sup>（小さいえび・かに）等<sup>ら</sup>が混<sup>ま</sup>じ<sup>る</sup>る可<sup>べ</sup>能<sup>のう</sup>性<sup>せい</sup>があります。

※魚<sup>うしよ</sup>食<sup>じく</sup>類<sup>るい</sup>は、魚<sup>うしよ</sup>の代<sup>だい</sup>金<sup>きん</sup>は市<sup>し</sup>が負<sup>お</sup>担<sup>たん</sup>しています。

※はしは<sup>はし</sup>忘<sup>わす</sup>れず<sup>れず</sup>に持<sup>も</sup>ち帰<sup>かえ</sup>り、清<sup>せい</sup>潔<sup>けつ</sup>なも<sup>も</sup>の<sup>の</sup>使<sup>つか</sup>い<sup>い</sup>ま<sup>ま</sup>し<sup>し</sup>よう。ま<sup>ま</sup>た、はし<sup>はし</sup>の長<sup>じやう</sup>さ<sup>さ</sup>が短<sup>じやう</sup>ず<sup>ず</sup>き<sup>き</sup>る児<sup>こ</sup>童<sup>どう</sup>が<sup>が</sup>見<sup>み</sup>え<sup>え</sup>る<sup>る</sup>ま<sup>ま</sup>じ<sup>じ</sup>や<sup>や</sup>。成<sup>じやう</sup>長<sup>じやう</sup>に伴<sup>た</sup>い<sup>い</sup>、はし<sup>はし</sup>の長<sup>じやう</sup>さ<sup>さ</sup>を見<sup>み</sup>直<sup>なお</sup>す

## ならびかえクイズ


ことば  
言葉のならびかえクイズです。ヒントを見て順番にならべると、  
しよくじ かんけい ことば かんが  
食事に関係する言葉になります。考えてみましょう


キャベツ    なす    はくさい    ピーマン    ブロッコリー    にんじん

①    た    ま    い    す    だ    き

ヒント

おも じゅん  
重い順に  
ならべよう！





シラス    クマノミ    ジンベエザメ    タイ    シャチ    イワシ

②    ん    は    や    き    ね    ご

カレイ    エイ    カツオ    マグロ    サンマ    クジラ

あ    は    お    や    さ    は

ヒント

おお じゅん  
大きい順に  
ならべよう！

こたえ    (㊦㊧㊨㊩㊪㊫㊬㊭㊮㊯㊰㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿)