

令和7年



12月

よていこんだてひょう



公津の杜中学校学校給食共同調理場（小学校）

日	曜	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき						栄養価	
			しゅしょく	ふくしょく	体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと		エネルギーのもと		I値 [*] - (kcal)	
					たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン	たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく質(g)		
										脂質(g)		
											食塩相当量(g)	
1	月	○	むぎごはん (ふりかけ)	あかうさいきょうやき わかめのそくせきづけ 肉じゃが ラフランスゼリー	あかうお(アスカメカ) ぶた肉	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり だいこん しょうが たまねぎ	米 麦 じゃがいも さとう ゼリー	ごま サラダ油	614 25.3 13.6 2.3	
2	火	○	しょくパン (メーブルジャム)	手作りかぼちゃグラタン ミネストローネ フルーツミックス	ぶた肉 とり肉 だいず いんげんまめ きんときまめ	牛乳 チーズ	かぼちゃ パセリ にんじん トマト	たまねぎ キャベツ もも缶 みかん缶 バイン缶	パン こむぎこ パンこ さとう ナタデココ メーブルジャム	サラダ油 バター	701 23.8 22.0 2.4	
3	水	○	ごはん	手作りとうふハンバーグ おろしソース のりすあえ じゃがいものみそ汁	とうふ とり肉 ぶた肉 だいず ツナ 油あげ	牛乳 のり	こまつな にんじん	たまねぎ だいこん もやし キャベツ えのきたけ	米 パンこ さとう じゃがいも おふ	ごま	653 29.2 18.6 2.4	
4	木	○	むぎごはん	ホイコーロー きゅうりとじゃこのナムル たまごとコーンのちゅうかスープ かみかみだいずバターしょうゆあじ	ぶた肉 とり肉 たまご とうふ だいず	牛乳 ちりめん	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり もやし コーン ながねぎ	米 麦 さとう かたくりこ	サラダ油 ごま ごま油 バター	664 31.2 20.1 2.5	
★成田オーガニック給食の日こんだて 12月8日の「有機農業の日」にちなみ、成田市でつくられた有機野菜をとり入れた献立です。地元の野菜を味わってみましょう。												
5	金	○	ごはん	ミナミカマスのしおやき おかかあえ ぐだくさんとうにゅう汁 北海道ヨーグルト	ミナミカマス かつおぶし ぶた肉 油あげ とうにゅう	牛乳 ヨーグルト	こまつな にんじん	キャベツ もやし ごぼう だいこん ながねぎ	米 さとう さつまいも	サラダ油	642 27.6 17.4 2.1	
8	月	○	ごはん	とりのごまネーズやき ひじき五目に かぶのみそ汁 みかんクレープ	とり肉 ちくわ だいず 油あげ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん かぶ葉	ながねぎ にんにく しょうが たけのこ かぶ	米 さとう クレープ	マヨネーズ ごま サラダ油	677 29.0 22.0 2.6	
9	火	○	ソフトめん	ししゃものごまフライ ほうれんそうおひたし カレーなんばん アーモンド	かつおぶし とり肉 なたね	牛乳 ししゃも	ほうれんそう にんじん こまつな	もやし たまねぎ キャベツ ながねぎ	ソフトめん さとう パンこ かたくりこ	サラダ油 アーモンド ごま	686 30.7 24.2 2.7	
10	水	○	むぎごはん (さけふりかけ)	きんときまめのにも ばいせんごまあえ おでん	きんときまめ いわしつみれ うすたらたまご ちくわ さつまあげ	牛乳 こんぶ	チンゲンサイ にんじん	もやし キャベツ だいこん	米 麦 さとう	ごま ドレッシング	626 21.9 18.5 2.1	
11	木	○	わかめごはん	あじフライ のりマヨあえ すまし汁 わらびもち	あじ かまぼこ とり肉 とうふ 油あげ	牛乳 わかめ のり	ほうれんそう にんじん こまつな	キャベツ れんこん えのきたけ ながねぎ	米 パンこ わらびもち	ごま サラダ油 マヨネーズ	649 23.2 18.2 2.0	
12	金	○	チキンライス	オムライス用うすやきたまご ほうれんそうとコーンのバターしょうゆ汁 オニオンスープ りんご	とり肉 たまご ウインナー ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト ほうれんそう パセリ	たまねぎ グリーンピース もやし コーン りんご	米 麦 さとう	サラダ油 バター	612 22.5 18.3 2.3	
15	月	○	むぎごはん	牛どんの具 からしあえ こんさいのみそ汁 みかん	牛肉 とうふ 油あげ	牛乳	こまつな ほうれんそう にんじん	しょうが たまねぎ もやし ごぼう だいこん れんこん ながねぎ みかん	米 麦 さとう	サラダ油	628 24.8 18.1 2.3	
16	火	○	こめこパン	タラのいそべフライ グリーンサラダ はくさいのクリームに	タラ とり肉	牛乳 あおさ スキムミルク	ブロッコリー にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ はくさい しめじ	こめこパン パンこ こむぎこ	サラダ油 カルピス ドレッシング バター なまクリーム	686 27.2 29.8 2.5	
17	水	○	むぎごはん	ポークカレー わかめサラダ アップルパイ	ぶた肉	牛乳 チーズ わかめ	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ きゅうり キャベツ りんご レモン汁	米 麦 じゃがいも こむぎこ さとう パイ	サラダ油 バター ごま油 ごま	696 20.3 21.6 2.2	
18	木	○	ごはん	さばのごまみそやき きゅうりのおかかあえ せんべい汁 ヨーグルトレーズン	さば かつおぶし とり肉 油あげ	牛乳	にんじん	しょうが きゅうり ごぼう だいこん はくさい ながねぎ	米 さとう かやきせんべい ヨーグルトレーズン	ごま ごま油 サラダ油	638 26.0 17.6 2.1	
★おたのしみこんだて												
19	金	ジョア	ごはん	もみの木ハンバーグ ブロッコリーサラダ ジュリエンスープ クリスマスいちごケーキ	とり肉 ぶた肉 ベーコン	ジョア	トマト ブロッコリー にんじん パセリ	コーン 干しいたけ たまねぎ キャベツ	米 さとう マカロニ ケーキ	バター サラダ油 ごまドレッシング	658 18.7 17.6 1.5	
★冬至こんだて★												
22	月	○	ごはん (かんこくのり)	とりのからあげレモンソース かぼちゃのにも キャベツのみそ汁	とり肉 油あげ	牛乳 のり	かぼちゃ にんじん	にんにく しょうが レモン汁 キャベツ もやし えのきたけ	米 かたくりこ さとう おふ	サラダ油	686 29.3 17.2 2.2	

★献立は食材購入の都合により、変更となる場合があります。

★この献立表のおもな材料は食物アレルギーのための食品表記ではありません。
食物アレルギーのある方は詳細献立表をご確認ください。詳しくは養護教諭までお問合せください。



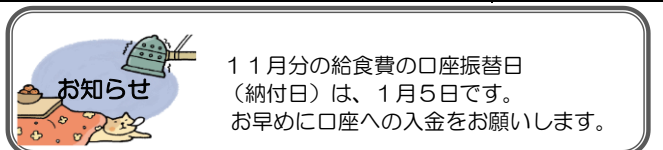
かぜ予防のためには、石けんでしっかりと手洗いをし、うがいをしましょう。そして、栄養バランスのよい食事や、適度な運動、十分な睡眠で体調をととのえましょう。

冬至にゆず湯と
かぼちゃ

冬至は一年で昼が一番短く、夜が長い日です。
今年は12月22日が冬至です。冬至にゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べたりするとかぜをひかないといわれています。



学校給食摂取基準（小学4年）		月平均
熱量：650kcal		657
たんぱく質：24.0g(範囲21.1～32.5g)		25.7
脂質：19.5g(範囲14.4～21.7g)		19.7
食塩相当量：2.0g以下		2.3



11月分の給食費の口座振替日
(納付日)は、1月5日です。
お早めに口座への入金をお願いします。

1月の給食は8日（木）から
始まります。

