

学校給食予定献立表 12月分

【小 学 校】

令和7年度

八潮市教育委員会

日 曜	献 立 名				材 料 名			栄 養 量	ワンポイント アドバイス
	しゅしょく	牛乳	お か ず	スープ	ちやにくやほねになるもの 【あかのなかま】	からだのちようしをととのえるもの 【みどりのなかま】	ねつやちからになるもの 【さいのなかま】	エネルギー たんぱく質	
1 月	ツイストパン		しろみぎかなフライのピーンズトマトソース オムレツ ごぼうサラダ	はくさい 白菜の スープ	ぎゅうにゅう・しろみぎかなフライ ぶたにく・だいず オムレツ・ハム・とりにく	たまねぎ・ピーマン(みどり)・トマトかん ごぼう・にんじん・ほうれんそう コーン・はくさい	ツイストパン あぶら わふうごましようゆドレスシ	653kcal 33.5g	あさごはんをしっかり りたべてからだを あたためましょう。
2 火	●ポーク ストロガノフ		マカロニサラダ		ぎゅうにゅう・ぶたにく なまクリーム ぎょにくソーセージ	にんじん・たまねぎ・エリンギ トマトかん・こまつな ピーマン(あか・き)	ゆめ・じゃがいも・あぶら・マーガリン・炒 マカロニ・ノンエッグマヨネーズ コーンクリームドレスシ	690kcal 25.1g	マカロニは、パスタせ んようのデユラムこむぎ からつくられています。
3 水	ご は ん		ぶたにくのなんばんづけ ほうれんそうときのこのソテー キャベツのこぼあえ	み そ 汁	ぎゅうにゅう・ぶたにく ベーコン・こんぶ あさり・みそ	ほうれんそう・しめじ えのきたけ・たまねぎ・コーン キャベツ・だいこん・にんじん・たけのこ	こめ かたくりこ あぶら・さとう	613kcal 26.9g	きのこにふまれているビタミンD はあぶらといっしょにちようするこ とできゅうしゅうりつがあがります。
4 木	ご は ん		てりやきハンバーグ れんこんのツナに わふうはるさめいため	み そ 汁	ぎゅうにゅう・ハンバーグ ツナ・ちくわ あぶらあげ・みそ	さやいんげん・にんじん れんこん・こまつな キャベツ・たまねぎ	こめ・さとう・かたくりこ はるさめ・あぶら じゃがいも	678kcal 24.1g	きゅうしよくでつかって いるはるさめはよくとう からつくられています。
5 金	ご は ん		◆とんかつ はくさいとこうやどうふのにびたし いもに	すまし汁	ぎゅうにゅう・とんかつ こうやどうふ・ぶたにく かまぼこ	はくさい・こまつな・にんじん だいこん・ねぎ・しいたけ さやいんげん・たまねぎ	こめ・あぶら さといも さとう	662kcal 32.6g	にほんのきょうどりようり とうほくちほう
8 月	しょうゆラーメン		はるまき チンジャオロース フルーツあんにん		ぎゅうにゅう・とりにく なると・はるまき ぶたにく	もやし・チンゲンサイ・にんじん コーン・たけのこ・ピーマン(みどり)・あか ねぎ・たまねぎ・みかんかん	ちゅうかめん・ごまあぶら あぶら・かたくりこ・さとう あんにんどうふ	670kcal 27.9g	しょうゆのざいりよう は、だいず、こむぎ、 しおなどです。
9 火	な 菜 めし 飯		とりにくのてりやき ひじきのいために こえびとこまつなのにびたし	とん 豚 汁	ぎゅうにゅう・とりにく・ひじき だいず・あぶらあげ・こえび ぶたにく・とうふ・みそ	にんじん・さやえんどう こまつな・キャベツ れんこん	こめ・さとう かたくりこ	644kcal 31.5g	ひじきには、よくつせんい、 カルシウム、てつふんなどのえ いようそがふまれています。
10 水	ご は ん		◆あじフライ ちぐさやき あつあげのこんさいに	じ ば さん 地場産 大根の すまし汁	ぎゅうにゅう・あじフライ ちぐさやき・あつあげ とりにく	にんじん・れんこん・たけのこ さやいんげん・だいこん ほうれんそう・はくさい	こめ・あぶら さとう	615kcal 28.2g	ハッピーごまちゃんデー じばさんだいこんの すまし汁に、やし おしさんのだいこ んをしようします。
11 木	●中 華 丼		ツナマヨポテトサラダ		ぎゅうにゅう・ぶたにく かまぼこ・ツナ	はくさい・にんじん・たまねぎ・ねぎ きくらげ・たけのこ・チンゲンサイ しいたけ・えだまめ	こめ・あぶら・ごまあぶら かたくりこ・じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	645kcal 26.2g	いまがしゅん はくさい
12 金	ご は ん		とりにくのあまからに えびシュウマイ ほうれんそうのおかかあえ	ちゅう 中 華 スープ	ぎゅうにゅう・とりにく かつおぶし とうふ・えびシュウマイ	たまねぎ・ピーマン(あか)・キャベツ にんじん・ほうれんそう・しいたけ もやし・きくらげ・ごぼう・ねぎ	こめ・あぶら さとう・ごまあぶら ごま・かたくりこ	609kcal 26.4g	かつおぶしには、たんぱくし つやビタミンD、カルシウムなどの えいようそがふまれています。
15 月	フラワーロール		チキンハーブやき ペペロンチーノ イタリアンサラダ	ズッパ風 【魚介のトマトスープ】	ぎゅうにゅう・とりにく ベーコン・チーズ あさり・だいず	エリンギ・しめじ・ピーマン(みどり)・あか・き たまねぎ・キャベツ・にんじん ほうれんそう・トマトかん	フラワーロール・さとう かたくり・スパゲティ・オリーブオイル イタリアンドレスシ	634kcal 27.4g	せかいのりようり イタリア
16 火	●和風かみかみ あんかけ丼		はるさめサラダ		ぎゅうにゅう・とりにく とうふ・ハム	はくさい・にんじん・れんこん・たけのこ たまねぎ・ごぼう・しいたけ さやいんげん・チンゲンサイ	こめ・さとう かたくりこ・はるさめ チョコレートドレスシ	641kcal 26.2g	かみかみデー よくかんで たべよう。
17 水	ご は ん		◆メンチかつ さつまいものあまに こまちゃんのごまあえ	み そ 汁	ぎゅうにゅう・メンチかつ かまぼこ・あぶらあげ みそ	こまつな・にんじん・もやし だいこん・えのきたけ たまねぎ	こめ・あぶら さつまいも さとう・ごま	671kcal 21.4g	ハッピーごまちゃんデー こまちゃんのごまあえに やしおしさんのこまつな をつかっています。
18 木	ご は ん		ぶたにくのみそいため れんこんのはさみあげ だいこんのごもくに	すまし汁	ぎゅうにゅう・ぶたにく・みそ れんこんのはさみあげ とりにく・ちくわ	たまねぎ・だいこん さやいんげん・にんじん ほうれんそう・しめじ	こめ・さとう あぶら ふ・さといも	674kcal 27.7g	まいつき19日には、 「しよくいくのひ」 わしよくこんだてです。 (こんげつは18日にちようします。)
19 金	ご は ん		とりにくのからあげ ベーコンとほうれんそうのソテー もみのきサラダ(クリスマスデザートいちごのプリン)	コンソメ スープ	ぎゅうにゅう・とりにく ベーコン・ツナ	ほうれんそう・たまねぎ・にんじん コーン・ブロッコリー・キャベツ ピーマン(みどり)・あか・き	こめ・こむぎ・あぶら・マーガリン じゃがいも・シーザーサラダドレスシ クリスマスデザートいちごのプリン	709kcal 27.4g	クリスマスメニュー
22 月	●こまちゃん パンプキンカレー		フルーツヨーグルト		ぎゅうにゅう・ぶたにく なまクリーム ヨーグルト	トマトかん・かぼちゃ・にんじん たまねぎ・こまつなパウダー・こまつな パインかん・ももかん・みかんかん	こめ・じゃがいも マーガリン・あぶら ルウ・さとう	678kcal 22.6g	とうじメニュー& ハッピーごまちゃんデー やしおしさんのこまつなパンプキンカレーと、こまちゃん のこまつなをつかっパンプキンカレーです。

冬野菜を食べよう

冬野菜は、冬の寒さから身を守るために、糖분을蓄え甘みが増します。冬野菜には、ビタミンCやβカロテンを豊富に含む野菜が多く、免疫力を高め、かぜの予防にも効果があるといわれています。12月の給食にも、様々な料理に冬野菜を取り入れています。冬野菜を食べて寒い冬を乗り切りましょう。

はくさい



1日 白菜のスープ
とうじよう
に登場します。

16日 和風かみ
かみあんかけ丼に
登場します。

ほうれん草



3日 ほうれん草と
きのこのソテーに登
場します。

17日 八潮市産の小松菜を使った
こまちゃんのごま和えに登場します。

ねぎ



5日 芋煮に
とうじよう
登場します。

10日 地場産
だいこん
大根のすまし汁
とうじよう
に登場します。

だいこん



18日 れんこんの
はさみ揚げに登場
します。

れんこん



こまつな
小松菜



日本の郷土料理 5日【東北地方】

芋煮は里芋の収穫期の秋から冬によく食べられている山形県の郷土料理です。芋煮会といって河原に鍋や材料を持ち込み、家族や友人などと一緒に作ったり、運動会や地域行事の後などに野外で作ったりするほか、各家庭でも作り食べられています。

世界の料理 15日【イタリア】

ズッパとは、イタリア語でスープを意味します。具がたっぷり入った食べるスープです。具材には野菜や豆、魚介など様々な食材が使われます。給食にはあさりや大豆、玉ねぎ、にんじん、トマトを使い、あさりの旨味をいかした野菜スープに仕上げます。

※献立は、材料等の都合により変更する場合があります。
●が付く日はスプーンを持ってきてください。
◆が付く日はソースが付きます。()は別添品です。

給食費のお知らせ

給食費は学校での集金になります。学校が指定した集金日に指定された金額を集金袋に入れて児童に持たせていただきますようお願いいたします。

冬至といえば かぼちゃ

冬至には、かぼちゃを食べる風習があります。かぼちゃは、βカロテン、ビタミンE、Cなどが豊富に含まれた野菜です。12月22日冬至には、こまちゃんパンプキンカレーが登場します。

せいようがぼちゃ

日本でも多く流通し、甘みが強く、ほくほくしています。天ぷらなどに向いています。

にほんがぼちゃ

淡泊な味で、ねっとりした果肉です。だしが、しみやすく、煮物などに向いています。

