

## 令和7年度 12月 一汁三菜給食配膳表

1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)
ひじきと切干大根の炒り煮 牛乳 揚げ鶏のバニーマスター リース 青梗菜のごま和え きのこスープ 麦ご飯	春巻き 牛乳 回鍋肉 イカの塩昆布和え 麦ご飯 わかめスープ	大根のおでん煮 牛乳 鯵フライ 黒ごまブリ アヒージョのゆずドレサラダ 麦ご飯 味噌汁	蒟蒻の炒り煮 牛乳 鶏肉のポテト炒め 小松菜とえのきのからし和え ごぼうとけの炊き込みご飯 澄まし汁	キャベツとサイダーのリーフ 牛乳 メンチカツ マカロニサラダ 味噌汁 麦ご飯
8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)
のり塩蓮根 牛乳 鶏肉と白菜のトト煮 ほうれん草のかぶらサラダ 麦ご飯 澄まし汁	高野豆腐と青菜のさっと煮 牛乳 青椒肉絲 春雨サラダ 麦ご飯 卵スープ	がんもの煮物 牛乳 魚の磯辺天ぷら オレンジジュース 春菊ともやしのおかか和え 麦ご飯 味噌汁	チーズ入り南瓜ロッケ 牛乳 ビーフシチュー ホソデリングトーナツ 麦ご飯 グリーンサラダ コンソメスープ	午前中授業

今年も残りわずかとなりました。寒さが日ごとに増してきましたが体調はどうでしょうか？

寒さに負けない身体をつくるためには、免疫力や抵抗力を高めることが大切です。そのためにはバランスの良い食事に加え、ビタミン類をしっかり摂ることが必要です。特にビタミンA、ビタミンCは皮膚の粘膜を強くしたり、身体の抵抗力を高める働きがあります。

この冬を乗り切るために果物や野菜の摂取を心がけましょう。

そして**手洗い・食事・睡眠・運動**の4つのポイントを毎日の習慣として身につけて、風邪に負けない身体つくりをめざしましょう！





## 令和7年12月 給食献立表

日 (曜)	主食 一汁 汁物	主菜 副菜 副々菜	牛 乳	おもな材料					栄養価			
				おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	
				魚・肉・卵・ 大豆	牛乳・小魚・ 海藻	緑黄色野菜	その他の野 菜・果物	穀類・いも 類・砂糖				
1 (月)	麦ご飯	揚げ鶏のパニマタードソース ひじきと切干大根の煮物 小松菜のごま和え	○	鶏肉 油揚げ	牛乳 ひじき	青梗菜 パセリ 人参 イカソ	グリ-ソリ-フ・椎茸 しめじ・コニク えのき・レモン 玉葱・大根	米・押し麦 片栗粉・砂糖	醤油・サラダ油・塩コショウ・出汁 料理酒・みりん・ほんだし コソリメ・マヨネーズ はちみつ・マタード・ごま	1,010	35.6	42.5
	きのこ スープ											
2 (火)	麦ご飯	回鍋肉 春巻き イカソの塩昆布和え	○	豚肉 春巻 赤味噌 昆布	牛乳 わかめ 人参	ピーマン インゲン 人参	キャベツ 玉葱	米・押し麦 片栗粉・砂糖	醤油・サラダ油・塩コショウ 料理酒・みりん・ほんだし ゴマ・ゴマ油・ガラスープ・中華調味料	844	29.8	24.6
	わかめ スープ											
3 (水)	麦ご飯	鰯フライ 大根のおでん煮 アロコリーのゆずドレサラダ 黒ゴマプリン	○	鰯 練り製品 みそ 油揚げ	牛乳 生クリーム	人参・ねぎ プロッコリー ハーブリカ	グリ-ソリ-フ コーン もやし	米・押し麦 パン粉・小麦粉	醤油・サラダ油・塩コショウ・出汁 料理酒・みりん・ほんだし ドレッシング・リース プリンの素	834	31.1	23.8
	味噌汁											
4 (木)	ごぼうと芋 の炊き込み ご飯	豚肉のトマヨ焼き 蒟蒻の炒り煮 小松菜とえのきのからし和え	○	鶏肉 ツナ	牛乳 わかめ	人参 パセリ 小松菜	生姜・玉葱 グリ-ソリ-フ えのき 牛蒡	米・押し麦 じゃがいも・砂糖 蒟蒻・麹	醤油・サラダ油・塩コショウ・出汁 料理酒・みりん・ほんだし マヨネーズ・からし	1,014	39.4	43.7
	澄まし汁											
5 (金)	麦ご飯	メンチカツ キャベツとウイナーのソテー <sup>マカロニ</sup> サラダ	○	メンチカツ みそ ウイナー	牛乳	人参 ねぎ	グリ-ソリ-フ キャベツ 玉葱・胡瓜	米・押し麦 パスタ さつま芋	醤油・サラダ油・塩コショウ・出汁 料理酒・みりん・ほんだし マヨネーズ・リース・コソリメ	1,019	27.7	36.2
	味噌汁											
8 (月)	麦ご飯	鶏肉と白菜のトロトロ煮 のり塩蓮根 ほうれん草のかぶサラダ	○	鶏肉	牛乳 青のり	人参 ほうれん草 ピーマン かいわれ	玉葱・白菜 しいたけ 生姜 大根	米・押し麦 でんぶん・砂糖 蓮根 コーン	醤油・サラダ油・塩コショウ・出汁 料理酒・みりん・ほんだし ドレッシング	822	29.9	23.9
	澄まし汁											
9 (火)	麦ご飯	青椒肉絲 厚揚げと青菜のさっと煮 春雨サラダ	○	牛肉 高野豆腐 卵	牛乳	ピーマン 人参・ネギ 青梗菜	筍 しいたけ 胡瓜・玉葱 きくらげ	米・押し麦 でんぶん・砂糖 春雨	醤油・サラダ油・塩コショウ・出汁 料理酒・みりん・ほんだし ドレッシング ゴマ・ゴマ油・ガラスープ・中華調味料	849	31.2	25.1
	卵スープ											
10 (水)	麦ご飯	魚の磯辺天ぶら がんもの煮物 春菊ともやしのおかか和え オレンジジュース	○	バサ・味噌 がんもどき かつおぶし 豆腐	牛乳 青海苔	人参 春菊 ねぎ	しいたけ もやし・玉葱 グリソリ-フ	米・押し麦 グリンピース 小麦粉・砂糖	醤油・サラダ油・塩コショウ・出汁 料理酒・みりん・ほんだし オレゾ加工品	882	37.8	29.9
	味噌汁											
11 (木)	麦ご飯	ピーフシチュー チーズ入り南瓜コロッケ グリーンサラダ ホリデーリング	○	牛肉 コロッケ	牛乳	人参 プロッコリー パプリカ パセリ	玉葱・胡瓜 レタス グリソリ-フ	米・押し麦 じゃがいも・砂糖	サラダ油・塩コショウ 料理酒 ドレッシング・ルー・コソリメ	980	28.8	35.6
	コンソメ スープ											

栄養価平均値	917	32.4	31.7
食事摂取基準(3(めやす)) ※12~14歳 男子 生活動強度:ふつう	883	30.0	24.5