

日	曜日	献立名	黄のグループ		赤のグループ		緑のグループ		栄養価				
			主にエネルギーのもとになる食品		主に体をつくるもとになる食品		主に体の調子を整えるもとになる食品		項目	幼稚園	小学校	中学校	単位
1	月	コッペパン 牛乳 ぶたにくのカレーやき フルーツあえ かぼちゃのクリームシチュー	パン さとう ナタデココ	あぶら	ぶたにく とりにく	牛乳 ていしほうにゅう なまクリーム	かぼちゃ にんじん	にんにく しょうが みかん パイン もも たまねぎ えだまめ	エネルギー たんぱく質 脂質	544 25.6 18.5	678 30.8 21.6	836 37.3 25.3	Kcal g g
2	火	ごはん 牛乳 とりにくのスタミナやき だいずのサラダ しらたまじる	こめ みずあめ さとう しらたまだんご	あぶら	とりにく だいず ぶたにく あげ	牛乳	にんじん ねぎ	にんにく りんご コーン きゅうり はくさい もやし	エネルギー たんぱく質 脂質	530 23.5 14.3	602 26.3 15.4	754 31.8 17.4	Kcal g g
3	水	ごはん 牛乳 ちくわのいそべあげ キャベツのしおこんぶあえ うちまめじる	こめ こむぎこ てんぷらがこ さつまいも	あぶら ごま ごまあぶら	ちくわ うちまめ ぶたにく むぎみそ	牛乳 あおのり こんぶ	にんじん ねぎ	キャベツ だいこん	エネルギー たんぱく質 脂質	537 21.4 15.6	609 24.1 17.0	767 28.9 19.4	Kcal g g
4	木	こうやどうふのそぼろごはん 牛乳 だいこんサラダ すいとん	こめ さとう すいとん さといも	あぶら	こうやどうふ とりにく ぶたにく あげ	牛乳	にんじん ねぎ	しいたけ しょうが だいこん きゅうり コーン もやし	エネルギー たんぱく質 脂質	553 23.1 15.7	630 26.0 17.2	745 30.6 17.5	Kcal g g
5	金	ごはん 牛乳 あつあげのみそいため しらすあえ きりぼしだいこんのうまに	こめ さとう じゃがいも こんにやく	あぶら	ぶたにく あつあげ うずらたまご むぎみそ とりにく	牛乳 ちりめん	チンゲンサイ にんじん	しょうが たまねぎ きょうねぎ はくさい きりぼしだいこん えだまめ	エネルギー たんぱく質 脂質	547 24.6 15.5	626 28.2 16.9	788 34.0 19.6	Kcal g g
8	月	コッペパン 牛乳 さけのマヨネーズやき ツナサラダ チリコンカン はちみつマーガリン	パン さとう じゃがいも はちみつマーガリン	ノンエッグマヨネーズ あぶら	さけ まぐろ だいず ぶたにく	牛乳	ほうれんそう にんじん パセリ トマトビュレ	キャベツ コーン レモンかじゅう にんにく たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	508 28.8 19.2	636 34.8 22.4	778 42.2 26.3	Kcal g g
9	火	ごはん 牛乳 ぶたにくのこうそうやき アーモンドあえ とうふのごもくあんかけ	こめ さとう でんぷん	オリーブあぶら アーモンド あぶら	ぶたにく とうふ とりにく	牛乳	こまつな にんじん チンゲンサイ	もやし しいたけ たまねぎ たけのこ しょうが	エネルギー たんぱく質 脂質	536 26.2 17.0	610 29.6 18.7	762 35.7 21.3	Kcal g g
10	水	ごはん 牛乳 しろみぎかなのなんばんづけ さっぱりあえ たまごスープ	こめ でんぷん さとう	あぶら	ホキ ベーコン たまご	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ きゅうり きくらげ はくさい	エネルギー たんぱく質 脂質	535 22.2 15.5	604 25.0 16.8	756 29.7 19.0	Kcal g g
11	木	げんりょうごはん 牛乳 とりにくのピリカラやき せんぎりサラダ みそにごみうどん	こめ さとう うどん さといも	ごまあぶら アーモンド あぶら	とりにく やきどうふ あげ あかみそ むぎみそ	牛乳	にんじん ねぎ	にんにく だいこん きゅうり しいたけ すだちかじゅう	エネルギー たんぱく質 脂質	536 23.1 15.4	608 26.3 16.7	740 31.9 19.0	Kcal g g
12	金	ごはん 牛乳 ぶたにくのかりんあげ ほうれんそうのおひたし うずらたまごのすましじる	こめ でんぷん さとう	あぶら	ぶたにく うずらたまご	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん ねぎ	しょうが はくさい たまねぎ えのき	エネルギー たんぱく質 脂質	557 22.7 19.2	636 25.4 21.2	792 30.4 24.6	Kcal g g
15	月	コッペパン 牛乳 とりにくのレモンソース ひじきサラダ はくさいスープ あいか28こう	パン でんぷん さとう じゃがいも	あぶら	とりにく ぶたにく	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ	レモンかじゅう キャベツ きゅうり はくさい たまねぎ しいたけ あいか28こう	エネルギー たんぱく質 脂質	486 22.9 18.3	611 27.4 21.3	748 33.2 24.9	Kcal g g
16	火	ごはん 牛乳 しろみぎかなのこうみそやき こんにやくソテー にらたまじる	こめ さとう いとこんにやく でんぷん	あぶら ごまあぶら	ホキ しろみそ ベーコン ぶたにく たまご	牛乳	にんじん こまつな ニラ	しょうが にんにく もやし コーン えのき たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	519 25.1 14.2	586 28.6 15.2	734 34.1 17.0	Kcal g g
17	水	ハヤシライス 牛乳 きなこまめ フレンチサラダ	こめ むぎ さとう くろざとう じゃがいも	あぶら	ローストだいず きなこ ぶたにく	牛乳	にんじん トマトみずに トマトビュレ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ マッシュルーム にんにく	エネルギー たんぱく質 脂質	563 21.5 17.1	637 24.2 18.7	794 28.8 21.4	Kcal g g
18	木	ごはん 牛乳 いわしのかばやきふう ごまあえ ぶたじる	こめ でんぷん さとう さつまいも こんにやく	あぶら ごま	いわし むぎみそ ぶたにく あつあげ	牛乳	ほうれんそう ねぎ	キャベツ たまねぎ だいこん	エネルギー たんぱく質 脂質	589 23.6 19.5	670 26.9 21.3	839 32.1 24.8	Kcal g g
19	金	ごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがやき ゆずだいこん かぼちゃのにももの ふりかけ	こめ さとう じゃがいも	あぶら	ぶたにく あつあげ	牛乳	にんじん かぼちゃ	しょうが たまねぎ だいこん えだまめ ゆずかじゅう	エネルギー たんぱく質 脂質	560 23.4 15.2	639 26.6 16.5	796 31.8 18.7	Kcal g g
22	月	コッペパン 牛乳 ぶたにくのマーメレードやき さつまいもサラダ クリームスープ	パン さつまいも マーメレードジャム	ノンエッグマヨネーズ あぶら	ぶたにく とりにく	牛乳	にんじん ほうれんそう	きゅうり たまねぎ しめじ	エネルギー たんぱく質 脂質	508 24.7 19.0	636 29.7 22.3	783 36.0 26.1	Kcal g g
23	火	ごはん 牛乳 あかうおのたつたあげ きんぴられんこん うずらたまごとはるさめのスープ	こめ でんぷん こんにやく さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	あかうお ぶたにく やきぶた うずらたまご	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが れんこん えだまめ しめじ もやし	エネルギー たんぱく質 脂質	575 24.5 18.6	657 28.0 20.4	822 33.6 23.8	Kcal g g
24	水	カレーピラフ 牛乳 チキンステーキ マカロニサラダ ジュリアンスープ クリスマスケーキ	こめ さとう マカロニ クリスマスケーキ	あぶら ノンエッグマヨネーズ	えび とりにく ベーコン	牛乳	ピーマン にんじん	たまねぎ しょうが マッシュルーム にんにく きゅうり レモンかじゅう キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質	559 23.7 17.4	624 26.7 18.3	738 31.3 19.7	Kcal g g

給食センターからのプレゼント

15日の給食「白菜スープ」の中に星の形をした「ラッキーにんじん」を入れてお届けします。見つけた人、食べた人、みんなにいいことがありますように！



日本の味めぐり...

12月は愛知県の味めぐり献立です！

【みそ煮込みうどん】

赤みそ文化が根付いている愛知県では、昔から八丁みそという赤みそを使ったみそ煮込みうどんが家庭で食べられてきました。八丁みそは、大豆を麹とともに長期間発酵・熟成させることで、とても奥深い味わいになるそうです。給食では、八丁みそと同じ大豆で作られている赤みそと、みなさんが食べ慣れた麦みそを使って作ります。寒い季節にぴったりのみそ煮込みうどん、楽しみにしててくださいね。



お知らせ

- ※ 食物アレルギーなど心配な方は献立(材料)でご確認ください。
- ※ 材料の都合により、献立を一部変更することがあります。ご了承ください。

地産地消について

- ◎ 今月の地産地消は、米(12日まで)・ほうれん草・キャベツ(18日まで)・愛果28号です。
- 該当の食材に下線をつけて表示しています。



リクエスト給食

12月15日の献立は、広田小学校のみなさんが選んでくれた「リクエスト」給食です。

給食だより

令和7年 12月号
砥部町学校給食センター
(担当：栄養教諭 立町文美)

もうすぐはじまる楽しい冬休み。クリスマスにお正月と、楽しいイベントがたくさんありますね。冬休みを元気に楽しく過ごすためにも、食事・運動・睡眠の3つを意識して、生活リズムをくずさないように気をつけてくださいね。

ビタミンや食物繊維も豊富な果物は、果糖とよばれる糖分もたくさん含んでいます。エネルギーをたくさん補給しなければならない朝食にはぴったりです！洗うだけで食べられるものもあり、忙しい朝の強い味方です。



朝ごはんは、体のスイッチ・頭のスイッチ・お腹のスイッチをオンにしてくれます。朝ごはんを食べると体が温まり、脳がエネルギーを得て、働きが活発になります。そして胃腸が動き始め、うんちがでます。朝、この3つのスイッチを入れるためにも、赤・黄・緑のそろった朝ごはんをとりましょう。

しっかり朝ごはんを食べるためには...

早寝・早起きが大切！！



夜なかなか寝つけない...



寝る1時間前にお風呂に入ろう！



お風呂にゆっくりとつかると体温が上がります。1時間後に体温が下がり始め、このときが一番眠りやすいタイミングです。布団に入ったら、スマホやゲームなどの画面も見ないようにしましょう。

寒くてなかなか布団から出られない...



寝る前に暖房のタイマー設定を！



起きたい時刻の1時間前に暖房がつくようにセットしておく、と、部屋の中が温まり、布団から出やすくなります。

冬休みの食生活 10のポイント



今年の冬至は
12月22日

給食では、12月19日に冬至献立を提供します。

- ・ごはん、ふりかけ
- ・牛乳
- ・豚肉の生姜焼き
- ・ゆず大根
- ・かぼちゃの煮物

た (食) ベすぎに気を つけよう 	の (飲) み物は甘くない ものを選ぼう 	し っかり手を洗って から食事をしよう 	い ち (1) 日3食、 規則正しく食べよう
ふ ゆ (冬) が旬の 食べ物をとろう 	ゆ っくりよくかんで 食べよう 	や さい (野菜) を たっぷり食べよう 	す すんで、おうちの人の お手伝いをしよう
み んなで食卓を囲む 機会をつくろう 	を (お) やつは時間と量 を決めてとろう 	一以上のことを心がけて、 楽しい冬休みを お過ごしください。 	

給食のメニュー！

作ってみませんか？

【豆腐の五目あんかけ】

<材料> 小学校4年生4人分

豆腐	180g	サラダ油	小さじ1/2
鶏ミンチ	40g	砂糖	大さじ1
チンゲン菜	60g	塩	小さじ1/2
にんじん	40g	薄口しょうゆ	小さじ2
干しいたけ	2g	濃口しょうゆ	小さじ1
たけのこ水煮	20g	だし汁	180ml
玉ねぎ	120g	片栗粉	小さじ1

朝から野菜を食べよう！

朝ベジレシピ



豆腐にたっぷりの野菜とお肉を入れたあんを合わせた料理です。たくさん作って、残りを翌朝の朝ごはんに活用してください！

<作り方>

- ① 野菜は下記の切り方通りに切る。干しいたけは水で戻してから切る。
- ② 鍋に油を熱し、しょうがを入れて香りがしてきたら、鶏ミンチを入れてよく炒める。玉ねぎ、にんじん、干しいたけ、たけのこの順に炒めていく。
- ③ だしを加えて野菜に火が通ったら、さいの目(2cm程度)に切った豆腐を入れる。
- ④ 豆腐が温まったら、調味料を加え、最後に片栗粉を水に溶いてとろみをつけたら完成。

<切り方>

チンゲン菜：せん切り7mm 玉ねぎ：せん切り5mm しょうが：みじん
にんじん：いちょう3mm たけのこ・干しいたけ：せん切り3mm