



がつ がっこう きゅうしょく こんだて よ てい ひょう

12月学校給食献立予定表



令和7年度

丹波山村学校給食センター

日 (曜日)	牛乳	こんだて名		あかのななかま ちやく・ほねになるたべもの		みどりのななかま からだのしょうしよととのえるたべもの		きいろのななかま なつやからなるたべもの		エネルギー (kcal)	カルシウム (Ca)
		しゅしょく	おかず	たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質	きゅうしょくメモ	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1 (月)		①ツナチャーハン	②レバニラ ③たまごスープ ④あんにとろろ	① ツナ たまご ② とりレバー ぶたにく ③ たまご ベーコン ④	ぎゅうにゅう	にんじん ビーマン	たまねぎ	こめ むぎ	いためあぶら	666	274
2 (火)		①ひよこパン	②ポークビーンズ ③はるさめスープ ④レーズンいりヨーグルト	① ② ぶたにく まめ ③ ④	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ エリンギ にんにく	こむぎこ	いためあぶら	536	376
3 (水)		お誕生日給食 ①むぎごはん	②ぶたのかくにふう ③わかめときゅうりの すのもの ④たくさんみそしる ⑤おたんじょうびハロア	① ② ぶたにく ③ わかめ ④ にぼし みそ あぶらあげ ⑤	ぎゅうにゅう		こんにやく たまねぎ ねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ しょうが	こめ むぎ かたくりこ さとう みりん さとう	いためあぶら ごまあぶら	633	460
4 (木)		①うめごはん	②ほっこりとうふの やさいあん ③だいこんとりんごの サラダ ④とうふとわかめの みそしる ⑤バナナ	① ② とうふ ③ ハム ④ にぼし みそ あぶらあげ とうふ ⑤	ぎゅうにゅう	にんじん みずな とうみょう にんじん	うめ だいこん だいこん きゅうり りんご レモン ねぎ	こめ むぎ みりん かたくりこ さとう	オリーブオイル 	610	345
5 (金)		緑り替え休業日									
8 (月)		①むぎごはん	②レモンとすのさっぱり にくいだめ ③しゅんぎくのごまあえ ④かいそうみそしる ⑤フルーツゼリー	① ② ぶたにく ③ ちくわ ④ にぼし みそ ⑤	ぎゅうにゅう	にんじん しろ にんじん しろ	たまねぎ レモン キャベツ もやし だいこん たまねぎ しめじ ねぎ みかん バイソ	こめ むぎ さとう さとう	いためあぶら ごま	560	421
9 (火)		①むぎごはん	②さわらのこうみやき ③チンゲンサイと だいこんのナムル ④マーボーとうふ ふうスープ ⑤ココアプリン	① ② さわら ③ ④ とりにく ぶたにく とうふ みそ ⑤	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく ねぎ だいこん もやし たまねぎ	こめ むぎ さとう	ごまあぶら ごま いためあぶら ごまあぶら	637	401
10 (水)		①むぎごはん	②ちくさやき ③かぶのホクホク ホットサラダ ④なすときのこのみそしる ⑤さつまいもチップス	① ② たまご ③ ベーコン ④ にぼし みそ あぶらあげ ⑤	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう えだまめ チンゲンサイ ほうれんそう	しいたけ たまねぎ かぶ なす えのきだけ しいたけ	こめ むぎ みりん かたくりこ	ごまあぶら ごまあぶら	742	439
11 (木)		小1リクエスト給食 ①むぎごはん	②とりにくのてりやき ③はるさめサラダ ④さつまいもみそしる ⑤ガリガリくん (ソーダあじ)	① ② とりにく ③ ハム ④ にぼし かつお みそあぶらあげ ⑤	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	しょうが レモン	こめ むぎ さとう みりん かたくりこ はるさめ さとう	ごまあぶら ごまあぶら	624	314
12 (金)		①にくたっぶり ちゅうかどん	②のりしおポテピー ③ちゅうかふう コーンスープ ④マスカットゼリー	① ぶたにく かまぼこ ② だいき ③ たまご とうふ ④	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たけのこ しいたけ とうもろこし たまねぎ しいたけ	こめ むぎ かたくりこ じゃがいも かたくりこ	いためあぶら ごまあぶら あけあぶら ごまあぶら	661	303

12月の給食目標「健康によい食事をしよう～冬の食生活～」

日 (曜日)	牛乳	こんだて名		料理 番号	あかのなかま ちやく・ほねになるたべもの		みどりのなかま からだのちよつしをとのえるたべもの		きいろのなかま ねつやからになるたべもの		エネルギー (kcal)	カルシウム (Ca)	
		しゅしょく	おかず		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質	きゅうしょくメモ		
15 (月)		タイ料理をたべてみよう									775	382	
		①カオマンガイ	②ヤムウンセン (タイふうはるさめ サラダ) ③マッサマンカレー ふうスープ ④オレンジ	①	とりにく			にんにく ねぎ レモン	こめ さとう	ごまあぶら	🇹🇭 (こんにちは) 今日は「タイ料理」をアレンジしてみました。 世界にはいろいろな料理があります。 知らない料理を初めて食べるときはドキ ドキするかもしれませんが、一口食べて みて下さい。新しい世界に出会うきっかけ になります。		
				②	ぶたにく		こねぎ	たまねぎ きくらげ レモン	さとう				
				③	とりにく	ぎゅうにゅう	いんげん	にんにく しょうが	じゃがいも	こめあぶら			
④						オレンジ							
16 (火)		ウィンターセレクト給食									575	457	
		①きなこあげパン or ②ココアあげパン	②まだらのオーロラやき ③ジュリエンスープ ④ソフール (フレーン) or ⑤ソフール (いちご)	①	きなこ				こむぎこ さとう	あげあぶら	ジュリエヌとは、フランス語で「マッチ 棒より細い糸状」という意味です。ジュリ エンスープは、野菜をとても細く切って あります。 食べ物の切り方にはいろいろな方法があ り、作るものに合わせたり食べやすさに 合わせたりして、切り方を変えます。 苦手な野菜も、今日の切り方なら食べやす いかもありません。ひとくちチャレンジの チャンスです!!!		
				②	まだら		ピーマン パセリ	マッシュルーム たまねぎ くるみおろし		いためあぶら マヨネーズ			
				③	ベーコン		にんじん パセリ	だいこん セロリ えのきだけ					
				④		ヨーグルト							
⑤				ヨーグルト									
17 (水)		①わかめごはん									697	407	
		②からしあげ ③こんにゃくサラダ ④なめこのみそしる ⑤みかん	①		わかめ				こめ むぎ		今日の主菜は、初登場「からしあげ」で す。からしとお肉の相性バツグンで、 きつとおかわりしたくなるはず!? 私が大学1年生の時、初めての宿題で作っ た料理です。本当においしかったので、ぜ ひ皆さんにも食べてもらいたいです。 		
			②	とりにく	ぎゅうにゅう				はくりきこ	あげあぶら			
			③			にんじん	こんにゃく とうもろこし きゅうり れんこん	さとう みりん	ごま マヨネーズ				
			④	にぼし とうふ みそ		こまつな	なめこ ねぎ						
⑤					みかん								
18 (木)		①えだまめごはん									70	374	
		②てづくりはるまき ③れんこんとツナの あえもの ④はくさいのみそしる ⑤アンブロシア	①		ごんぶ	えだまめ			こめ むぎ		アンブロシアとは、ギリシャ神話に出てく る食べ物のごとで、「神々の食べ物」と 言われているようです。 この間、試しに作ってみました。とても おいしかったので皆さんにも食べてみたい と思い、12月の献立に入れてみました。 「おいしい!」と感心したのは、みなさん に共有したくなります!! 		
			②	ぶたにく		にんじん	たまねぎ しいたけ キャベツ	はるまきのかわ はるさめ かたくりこ	ごまあぶら いためあぶら あげあぶら				
			③	ツナ	しおごんぶ	ほうれんそう にんじん	れんこん	さとう					
			④	にぼし かつお あぶらあげ みそ		こまつな	たまねぎ はくさい						
⑤			ヨーグルト		バナナ みかん パイン	マッシュマロ はちみつ							
19 (金)		お弁当給食											
22 (月)		冬至給食									654	303	
		①むぎごはん	②かぼちゃコロッケ ③大根サラダ ④かきたまじる ⑤ゆずゼリー	①					こめ むぎ		冬至は、一年で一番日が出ている時間が短 い日です。 冬至にかぼちゃを食べる風習は江戸時代には じまったようですが、その理由は、保存 がきき楽な高いかぼちゃを食べることで寒 い冬を乗り越えるためです。 		
				②	ぶたにく			たまねぎ	かぼちゃ				
				③	ツナ	わかめ		だいこん きゅうり	さとう	オリーブオイル			
				④	かつお たまご	ごんぶ	にんじん	しめじ ねぎ	かたくりこ				
⑤							ゼリー						
23 (火)		クリスマス給食									736	146	
		①ハッシュドポーク	②きのこサラダ ③いちごケーキ or ④チョコケーキ or ⑤クリスマスカップ デザート	①	ぶたにく	にんじん パセリ グリーンピース	たまねぎ	こめ むぎ はくりきこ	いためあぶら マヨネーズ	きのこサラダは、炒めたきのこ野菜に 大月玉ねぎを使ったドレッシングを和え たものです。 大月玉ねぎの甘味で、野菜ときのこがさら に美味しくなるように工夫をしてみました。 好き嫌いは人それぞれですが、みんな おいしく食べられる給食を目指していま す。 3学期の給食もお楽しみに!			
				②	ツナ	ブロッコリー	キャベツ たまねぎ えのきだけ しいたけ マッシュルーム		ドレッシング オリーブオイル				
				③	たまご			いちごがじゅう	こむぎこ さとう みずあめ				
				④	たまご				こむぎこ さとう みずあめ				
⑤							いちごプリン いちごソース	しほりクリーム					

★小3・4年基準値 I補給 - : 650kcal 加鈣M : 350mg
★牛乳は、山梨県、長野県、群馬県の生乳を使用しています。

★みそは、丹波小学校でつくったものです。
★都合により、献立内容や食材の産地が変更になる場合があります。

年末年始の行事と食べ物

みなさんは、おうちやお店、給食などで食べ物を残すことはありますか？
今月は、食べ物を残すことについて、ちょっと考えてみてほしいと思います。

食べ物を残す時は、どんなときですか？

- ・お腹がいっぱいなとき？
- ・料理が口に合わなかったとき？
- ・悲しいことがあったり、具合が悪かったりして、食べられなかったとき？
- ・なんとなく、食べたい気分にならないとき？

いろいろな理由があると思います。

思い出してみてください。料理がみなさんもとに届くまでには、食材を育ててくれる人、料理を作ってくれる人など、本当にたくさんの方が関わっていますね。その人たちは全員、みなさんに美味しい料理を食べてもらいたい/食べ物で人を幸せにしたいという想いを抱いています。私もそんな気持ちで給食を作っています。

残しちゃダメ!ということではありません。自分のその日の体調や調子に合わせて必要な量を自分で決めて食べる力はとても大切です。

大切なのは、残し方です。

ポイント簡単に残すのではなく、残す前にもう一度、食べ物に関わる人の想いを考えて、感謝の心を持ってると良いですね。



12/31
年越しそば



1/1~1/3
おせち料理



1/7
七草粥



1/11
鏡開き