



12月

こんだてよていひょう

令和7年12月
坂井市立明章小学校



日	曜日	こんだてめい	あか からだをつくる		みどり 体のちょうしをととのえる		きいろ エネルギーのもとになる		ひと〇メモ	エネルギー Kcal タンパク質g 脂質g 塩分g 炭水化物g
			魚・肉・たまご 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	色のこい野菜 (緑黄色野菜)	その他の野菜 きのこ・くだもの	こく類・いも類 さとう	あぶら類 種実類		
1	月	【アイアン献立】 ごはん 牛乳 にくだんご ごますあえ きりほしだいこんのもの	ぶたにく あつあげ とりにく	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ もやし しょうが たまねぎ きりほしだいこん	ごはん さとう じゃがいも パンこ	ごま なたねあぶら	12月の給食目標は、「正しい手洗いをしよう」です。かぜや新型コロナウイルス、インフルエンザが流行しやすい季節になりました。食事の前には石けんでしっかり手洗いをしましょう。	619 24.8 17.8 1.9 109
2	火	コッペパン 牛乳 あじフライタルタルソース スパゲティサラダ ふゆやさいのポトフ	あじ たまご ハム とりにく	牛乳	にんじん だいこん たまねぎ キャベツ きゅうり なす(しばづけ)	コッペパン スパゲティ さとう じゃがいも パンこ	なたねあぶら ノイグ マヨネーズ ごまぎこ	今日の魚は「あじ」です。魚には、血液をさらさらにする成分が入っていますが、魚のなかでも、あじやさば、いわしなどには、頭の回転をよくする成分も入っています。魚も肉と同じくらいの割合で食べるとよいですね。	591 27.6 22.2 2.5 84.9	
3	水	【省塩献立】 ごはん 牛乳 カレーおでん こうみあえ りんご	とりにく あつあげ ウインナー	牛乳 やきのり	にんじん こまつな	だいこん キャベツ りんご こんにゃく	ごはん じゃがいも さとう カレールウ	ごまあぶら	今日のごはんは5年生が春に田植えをしたコシヒカリでたいたごはんです。お米は大変な作業と努力で作られます。頭の動きをよくしたり、体を動かすエネルギーがいっぱいふくまれています。よく味わって食べましょう。	594 24.8 18.5 1.6 91.8
4	木	ごはん 牛乳 チキンナゲット キャベツとツナのごまあえ はくさいのシチュー	とりにく ツナ ベーコン とうにゅう	牛乳	にんじん キャベツ しめじ コーン はくさい たまねぎ グリーンピース	ごはん さとう じゃがいも こめこ ごまぎこ	なたねあぶら ごま パンこ	「シチュー」は鶏肉などとじゃがいも、玉ねぎ、にんじんなどの野菜を煮込み、ホワイトソースを加え、牛乳やスープでのばして仕上げた料理です。欧米の料理と思われがちですが、日本独自で発展しました。	632 23.3 21.8 2.4 95	
5	金	ごはん 牛乳 むししゅうまい ごぼうサラダ さつまじる	ハム うすあげ ぶたにく みそ	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう きゅうり たまねぎ えのきたけ	ごはん さつまいも しゅうまいのかわ パンこ	ごま なたねあぶら	「さつまいも」を切ると、切り口から白いしるがでてきます。これは、ヤラピンとよばれる成分で、みなさんのおなかのそうじをしてくれる働きがあります。	590 25.1 17.9 1.9 87.6
8	月	【歯ッピー献立】 ごはん 牛乳 さといもコロッケ だいこんのごまあえ あつあげとやさいのみそいため	とりにく ぶたにく あつあげ みそ	牛乳	にんじん みすな チンゲンサイ	だいこん しょうが キャベツ たまねぎ たけのこ	ごはん さといも ごまぎこ パンこ かたくりこ	なたねあぶら ごま ごまあぶら	今日は「歯ッピー献立」の日です。カルシウムの豊富な食材を献立に取り入れています。今日の歯ッピー食材は、「あげ」「キャベツ」「チンゲンサイ」です。カルシウムは、骨や歯を作るために欠かせない栄養素です。	604 24.5 19.9 2 93.2
9	火	おやこどん 牛乳 かぶのサラダ ぶたじる	とりにく たまご ツナ ぶたにく みそ	牛乳	かぶのは にんじん あおねぎ	たまねぎ こんにゃく コーン しろねぎ かぶ キャベツ ほししいたけ	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも	なたねあぶら	「かぶ」は、10月～11月ごろにとれるものが一番おいしいです。かぶの葉と根では、葉の方がビタミンやカルシウム、鉄などを多くふくんでいます。「かぶのサラダ」には、かぶの葉も根も入っています。	575 32.4 15.8 2.2 86.4
10	水	ごはん 牛乳 ぶたにくとごぼうのかりんあげ きりほしだいこんのさっぱりあえ とうふとはくさいのスープ	ぶたにく とりにく きぬどうふ	牛乳 しおこんぶ	にんじん	しょうが はくさい ごぼう たまねぎ きゅうり コーン もやし きりほしだいこん	ごはん かたくりこ さとう	なたねあぶら ごまあぶら	「かりん揚げ」の名前の由来は「かりん」という果物に似た色をしているから、もう一つはお菓子の「かりんとう」に似ているという二通りの説があります。今回の作り方で作ると豚肉を細長く切って作るの、見た感じはお菓子の「かりんとう」のように見えます。	585 24.4 17.8 2.1 100.1
11	木	ごはん 牛乳 いわしのうめに こまつなのおひたし にくじゃが	いわし かつおぶし ぶたにく	牛乳	こまつな にんじん	もやし うめ こんにゃく たまねぎ えだまめ きりほしだいこん	ごはん さとう じゃがいも		「いわし」は漢字で「魚へんに弱い」と書きます。陸に上がるとすぐ弱ってしまうところから、「よわし」と言われ、「いわし」へと変化したと言われています。いわしには、カルシウムがたっぷり含まれていますよ。	582 25.5 15.6 1.9 101.9
12	金	ごはん 牛乳 ポークチャップ ミックスポテトサラダ きつねうどんじる	ぶたにく ハム うすあげ	牛乳	あおねぎ	たまねぎ きゅうり コーン まいたけ	ごはん さとう こめこ さつまいも じゃがいも	なたねあぶら ノイグ マヨネーズ うどん	「ポークチャップ」とは豚肉をソテーした料理のことです。日本発祥の食べ物で、ケチャップで味付けするのが特徴です。ケチャップ味で仕上げるので、子供にも人気のメニューです。	693 29.8 23.4 2.3 100
15	月	ごはん 牛乳 フランクフルト やさいのごまサラダ こうやどうふのもの	ポークフランク とりにく こうやどうふ ツナ	牛乳	にんじん	キャベツ こんにゃく きゅうり たまねぎ たけのこ ほししいたけ	ごはん さとう じゃがいも	ごま ごまあぶら	「こうやどうふ」は豆腐をこおらせて、乾燥させて作られる、日本の伝統的な保存食です。カルシウムや鉄など、成長期の皆さんに必要な栄養素がたっぷりふくまれている食品です。	646 30.1 24.4 2.1 95.2
16	火	【プラスワン献立】 カレーライス 牛乳 わかさぎゅういりメンチカツ ピーズサラダ ゼリー	ぶたにく だいず ハム わかさぎゅう	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ まいたけ きゅうり しょうが コーン にんにく すりおろしりんご	ごはん じゃがいも さとう ゼリー パンこ	なたねあぶら ノイグ マヨネーズ カレールウ ごまぎこ	今日は、「プラスワン献立」の日です。若狹牛は、福井県のブランド牛で坂井市で一番たくさん飼育されています。きめ細かく柔らかい肉質で甘みを感じるとろけるような舌触りが特徴です。	616 22.5 17.5 2.4 102.1
17	水	ごはん 牛乳 あつやきたまご シャキシャキポテトサラダ だいこんのオイスターソースに	たまご ハム ぶたにく あつあげ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	きゅうり コーン しょうが だいこん	ごはん じゃがいも さとう	なたねあぶら	「だいこん」には、ビタミンCがたくさんふくまれている、かぜ予防に効果があります。また、だいこんおろしには、食べ物の消化を助けるはたらきもあります。だいこんは、まぜご飯や汁物、煮物、サラダなどいろいろな料理に使われます。	596 25.4 20.5 2 91.7
18	木	ごはん 牛乳 ぶたにくとやさいのみぞれなべふうに ひじきサラダ だいずのあまに	ぶたにく もめんどうふ だいず とりにく	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	だいこん キャベツ はくさい コーン しろねぎ もやし しめじ	ごはん さとう	ノイグ マヨネーズ	「ひじき」は日本海を中心に育つ海藻で、生のままでは食べられません。カルシウムや鉄を多く含み、骨をしょうぶにしてくれるはたらきがあります。	585 26.3 18.8 2.5 119.2
19	金	【ふるさと献立】 さといもごはん 牛乳 さばのなんばんづけ ごんざ とうふとやさいのみそじる	さば とりにく うすあげ うちまめ きぬどうふ	牛乳 わかめ みそ	にんじん あおねぎ	だいこん たまねぎ はくさい	ごはん さといも さとう かたくりこ	なたねあぶら	今日は、「ふるさと献立」です。さといもごはんには、大野市の上庄(かみしょう)地区でとれたさといもを使っています。ねばりがあり、にくすれしくないので、ごはん混ぜてもおいしくいただけます。	667 31.4 27.3 2.6 89.1
22	月	【冬至献立】 ごはん 牛乳 ちくわのゆかりあげ おかかあえ かぼちゃのそぼろに	ちくわ かつおぶし ぶたにく とりにく	牛乳	しそ こまつな かぼちゃ	もやし キャベツ しょうが たまねぎ グリーンピース	ごはん ごまぎこ かたくりこ じゃがいも さとう	なたねあぶら	今日は、「冬至(とうじ)」です。冬至とは、二十四節気(にじゅうしせつき)の一つで、一年の中で昼がもっとも短く、夜がもっとも長くなる日です。この日に「かぼちゃ」の煮物を食べると、かぜをひかないといわれています。	611 21.2 16.6 1.9 108.6
23	火	【クリスマス献立】 ガーリックライス 牛乳 やさいサラダ コンソメスープ クリスマスケーキ(セレクト)	ぎゅうにく ベーコン	牛乳	あおねぎ にんじん	にんにく だいこん コーン しめじ キャベツ きゅうり たまねぎ	ごはん さとう じゃがいも ケーキ	オリーブオイル なたねあぶら	冬休みはクリスマスやお正月と、楽しい行事がありますね。冬休みの間も、早ね早おき、バランスのよい食事を心がけ、きそく正しい生活を送りましょう。	560 18.8 21.3 1.9 81.7

★物資購入の都合により、献立の一部を変更することがありますのでご了承ください。

★ おはしは毎日きちんとあたって、わすれずにもってきましょう。

★ 印の日はスプーンがつきます。

★病気等による入院・自宅療養、私事旅行等(連続して6日以上)で、あらかじめ給食を受けない日数が想定できる場合は、給食費日割り計算をしますので、事前に担任にお知らせください。