



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 体のちょうしととのえる	きいろ エネルギーのもとになる	ひと口メモ	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					
1	月	【アイアン献立】 ごはん 牛乳 にくだんご ごますあえ きりぼしだいこんのもの	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 もしやし しょうが たまねぎ きりぼしだいこん	えだまめ	ごはん さとう じゃがいも パンこ	こま 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。なぜ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 スペゲティサラダ 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	たいこん たまねぎ キャベツ きゅうり なす(しばづけ)	はくさい	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 ソーセージ マヨネーズ こむぎこ	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 ワインナー	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	キャベツ しめじ コーン はくさい たまねぎ グリンピース	ごはん じゃがいも さとう カレールウ	こまあぶら	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。頭の働きをよくしたり、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 コーン はくさい たまねぎ グリンピース	しめじ	ごはん さとう じゃがいも こめこ こむぎこ	なたねあぶら ごま パンこ	「シチュー」は鶏肉などじゃがいも、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 えのきだけ		ごはん さつまいも しゅうまいのかわ パンこ	こま 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、ヤラビ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 さといもロコロッケ 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 みずな チンケンサイ	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 こむぎこ パンこ かたくりこ	なたねあぶら ごま こまあぶら	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」「チンケンサイ」です。カルシウムは、骨や歯を作るためにか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 コーン かぶ キャベツ ほししいたけ	こんにゃく しろねぎ	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、鉄などを多く含んでいます。「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 きりぼ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 ごぼう きゅうり もやし きりぼしだいこん	はくさい たまねぎ コーン	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で、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 こまつのおひたし にくじやが	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 こんにゃく たまねぎ えだまめ きりぼしだいこん	うめ	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。陸に上がるごとに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 ミックスボテトサラダ 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 まいだけ		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 ソーセージ 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 きゅうり たまねぎ たけのこ ほししいたけ	こんにゃく	ごはん さとう じゃがいも	こま こまあぶら	「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含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 ピーンズサラダ ゼリー	ぶたにく だいす ハム わかさぎゅう	牛乳	にんじん	たまねぎ まいだけ しょうが にんにく すりおろしりんご	キャベツ きゅうり コーン	ごはん じゃがいも さとう ゼリー パンこ	なたねあぶら カレールウ こむぎこ	今日は、「プラスワン献立」の日です。若狭牛は、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。きめ細かく柔らかな肉質で甘みを感じるところが特徴です。	616 22.5 17.5 2.4 102.1
17	水	ごはん 牛乳 あつやきたまご シャキシャキボテトサラダ だいこんのオイスタークリーミー	たまご ハム ぶたにく あつあげ	牛乳	にんじん チンケンサイ	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がたくさん含まれていて、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、せせらぎや汁物、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 だいすのあまに	ぶたにく もめんどうふ だいす とりにく	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	だいこん はくさい しろねぎ もやし しめじ	キャベツ コーン	ごはん さとう	ソーセージ マヨネーズ	「ひじき」は日本海を中心に育つ海藻で、そのままでは食べられません。カルシウムや鉄を多く含み、骨をじ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ぞる	さば とりにく うすあげ うちまめ きぬどうふ	牛乳 わかめ	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)地区でされたさといもを使っています。ねばりがあり、にくすれしにくいので、ごはんと混せ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 グリンピース		ごはん こむぎこ 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、二十四節氣(じゅうしやく 氣)の一つで、一年の中で昼がもっと短く、夜がもっと長くなる日です。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 コーン キャベツ きゅうり たまねぎ	だいこん しめじ	ごはん さとう じゃがいも ケー	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、早起きお起き、バランスのよい食事を心がけ、きちんと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願います。

★ おはしは毎日きちんとあらって、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。