



12月分学校給食献立表



令和7年度

【目標】 寒さに負けないように食べよう

所沢市立三ヶ島小学校

| 日 | 曜 | 献立名 | | (黄) おもにエネルギー の もとなる食品 | (赤) おもに体を作る もとなる食品 | (緑) おもに体の調子を整える もとなる食品 | エネルギー | たん白質 | |
|---|---|--|-------------|--|---|---|---|------|------|
| | | | | | | | kcal | g | |
| 1 | 月 | ごはん | 牛乳 | サバのごまふうみあげ キャベツのポンずかけ ちくぜんに | こめ、かたくりこ、 ごま、あぶら、 さとう、 さといも | 牛乳、サバ、 とり肉、ちくわ | しょうが、 キャベツ 、きゅうり、 にんじん 、ゆず、こんにゃく、 しいたけ、さやいんげん | 610 | 28.1 |
| 2 | 火 | はつがげんまい ごはん | 牛乳 | おからいりつくねやき きんぴら かきたまじる | こめ、はつがげんまい、 さとう、かたくりこ、 あぶら、ごま | 牛乳、とり肉、 おから、ぶた肉、 たまご、とうふ | ねぎ 、ごぼう、 にんじん 、 こんにゃく、さやいんげん、 ほうれん草 、しょうが | 528 | 25.3 |
| 3 | 水 | ガーリック ピラフ | 牛乳 | とり肉のバーベキューソース ポテトサラダ ABCスープ | こめ、かたくりこ、 むぎ、バター、あぶら、 さとう、じゃがいも、 マヨネーズ、マカロニ | ベーコン、牛乳、 とり肉、ハム | にんじん 、たまねぎ、にんにく、 りんご、しょうが、きゅうり、 とうもろこし、 ごまつゆ | 551 | 22.6 |
| 4 | 木 | カレーなんばん うどん | 牛乳 | キャラメルポテト キャベツととうみょうのおひたし | うどん、さとう、ごま、 かたくりこ、あぶら、 さつまいも、バター | 牛乳、ぶた肉、 あぶらあげ、 かつおぶし | たまねぎ、 にんじん 、 ほうれん草 、 ねぎ 、 キャベツ 、とうみょう、 もやし | 540 | 21.2 |
| 5 | 金 | むぎごはん | 牛乳 | ハムとはるさめのいためもの しゅうまい とうふとわかめのスープ | こめ、むぎ、はるさめ、 さとう、かたくりこ、 あぶら、ごま | 牛乳、ぶた肉、ハム、 しゅうまい、とうふ、 とり肉、わかめ | キャベツ 、チンゲンサイ、もやし、 にんじん 、きくらげ、しょうが、 ねぎ | 572 | 27.0 |
| 8 | 月 | ほうれんそうの ペペロンチーノ | コーヒー ミルク | げんきサラダ ホワイトシチュー | スパゲッティ、さとう、 あぶら、ごま、こめこ、 じゃがいも、バター | ベーコン、とり肉、 コーヒーミルク、ハム、 しおこんぶ、みそ、 かつおぶし、牛乳 | ほうれん草 、たまねぎ、にんにく、 キャベツ 、 にんじん 、とうもろこし | 545 | 22.0 |
| 9 | 火 | ごはん | 牛乳 | サバのぶなかぼし きりぼしマヨマヨ さといものそぼろに | こめ、さとう、あぶら、 ごま、マヨネーズ、 さといも | 牛乳、とり肉、みそ、 サバぶなかぼし | きりぼしだいこん、 キャベツ 、 にんじん 、とうもろこし、 こんにゃく、しいたけ | 596 | 23.7 |
| 10 | 水 | フレンチ トースト | 牛乳 | さつまいもチップサラダ ポークトマトシチュー | パン、バター、さとう、 あぶら、さつまいも、 じゃがいも、こむぎこ | 牛乳、たまご、 ぶた肉、 なまクリーム | キャベツ 、きゅうり、 にんじん 、 たまねぎ、にんにく、 マッシュルーム、トマト | 573 | 22.3 |
| 11 | 木 | わかめ ごはん | 牛乳 | ささかまぼこのいそべあげ ごもくごまあえ ゆずみそでんがく | こめ、むぎ、ごま、 こむぎこ、あぶら、 さとう、 さといも | わかめ、牛乳、 ちりめんじゃこ、 ささかまぼこ、みそ、 あおのり、あぶらあげ | ほうれん草 、 にんじん 、もやし、 こんにゃく、 だいこん 、ゆず | 541 | 21.1 |
| 12 | 金 | むぎごはん | 牛乳 | ちくさやき だいこんとツナのごまマヨサラダ とんじる | こめ、むぎ、さとう、 あぶら、マヨネーズ、 ごま、じゃがいも | 牛乳、たまご、 とり肉、ツナ、 ぶた肉、みそ | にんじん 、たまねぎ、しいたけ、 だけのこと、 ほうれん草 、 だいこん 、 きゅうり、ごぼう、 ねぎ 、こんにゃく | 577 | 25.1 |
| 15 | 月 | はつがげんまい ごはん | 牛乳 | ブリのあまからあげ ほうれんそうのいそあえ こうやどうふのそぼろに | こめ、はつがげんまい、 かたくりこ、 あぶら、さとう、ごま | 牛乳、ブリ、のり、 こうやどうふ、とり肉 | しょうが、 ほうれん草 、もやし、 にんじん 、たまねぎ、こんにゃく、 しいたけ、さやいんげん | 613 | 28.7 |
| 16 | 火 | ハヤシ ライス | 牛乳 | ブロッコリーのサラダ フルーツヨーグルト | こめ、むぎ、あぶら、 こむぎこ、バター、 さとう | 牛乳、ぶた肉、 ツナ、ヨーグルト | たまねぎ、 にんじん 、エリンギ、もも、 セロリ、にんにく、しょうが、りんご、 トマト、ブロッコリー、 キャベツ 、 とうもろこし、なつみかん、パイナップル | 645 | 24.6 |
| 17 | 水 | みそ ラーメン | 牛乳 | さといもあげぎょうざ だいこんのかおりつけ | ちゅうかめん、あぶら、 きょうさのかわ、 さといも 、こむぎこ、 ごま、さとう | 牛乳、ぶた肉、 わかめ、みそ、 チーズ、こんぶ | はくさい 、もやし、 にんじん 、 にんにく、きくらげ、しょうが、 たまねぎ、 ごまつゆ 、 だいこん 、 だいこんのは 、にら、 ねぎ | 618 | 26.6 |
| 18 | 木 | ぶたどん | 牛乳 | じゃがいものわふうサラダ とうふとこまつなのすまし汁 | こめ、むぎ、さとう、 あぶら、かたくりこ、 じゃがいも | 牛乳、ぶた肉、ハム、 イカ、あぶらあげ、 とうふ、わかめ | しらたき、たまねぎ、 ねぎ 、 しいたけ、しょうが、 にんじん 、 みずな、 ごまつゆ | 548 | 26.9 |
| 19 | 金 | ごはん | 牛乳 | イカのチリソースがけ パンサンサー なまあげチャーサイ | こめ、かたくりこ、 あぶら、さとう、 はるさめ、ごま | 牛乳、イカ、ハム、 ぶた肉、なまあげ、 みそ | しょうが、もやし、 にんじん 、 きゅうり、 キャベツ 、たまねぎ、 しいたけ | 618 | 27.4 |
| 22 | 月 | ごはん  | 牛乳 | ひじきいりつくねやき はくさいとゆずのつけもの ほうとう | こめ、パンこ、さとう、 かたくりこ、ほうとう、 さといも 、あぶら | 牛乳、とり肉、みそ、 とうふ、ひじき、 こんぶ、あぶらあげ | ねぎ 、 はくさい 、 にんじん 、ゆず、 かぼちゃ、 だいこん 、ごぼう、 しいたけ、 ごまつゆ | 600 | 28.6 |
| 23 | 火 | こどもパン スライス | 牛乳 | フライドチキン ゆきだるまのサラダ ミネストローネ キャラメルプリン  | パン、こめこ、あぶら、 さとう、マカロニ | 牛乳、とり肉、 かまぼこ、ベーコン、 なまクリーム | しょうが、ブロッコリー、セロリ、 キャベツ 、 にんじん 、たまねぎ、 とうもろこし、にんにく、トマト | 638 | 29.2 |
| ☆ 材料の都合により献立が変更になることがありますので、ご了承ください。 ☆ 給食袋には、毎日、はし・ランチョンマット・マスク・ハンカチ・ティッシュを忘れずに入れましょう。 ☆ この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出ください。「雑がみ」は貴重な資源です。 ☆ 献立表は、食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配の方はお問い合わせください。 (三ヶ島小学校 栄養士 ☎ 04-2948-2729) | | | | | | | 月平均 | 583 | 25.3 |



～ 本橋さんちの三ヶ島野菜 ～



キャベツ



大根



ねぎ



ほうれん草



小松菜



白菜



人参



今年の冬至は**12月22日(月)**です。
給食では、ゆず・かぼちゃを使ったほう
とうを提供します。

冬至は、1年で最も昼が短く、この日にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったり
して無病息災を願う日です。
また、「ん」の音がつく食べ物を食べると「運」を呼び込めるという
縁起かつぎの習慣でもあります。ゆっくりゆず湯につかり、温かい「運」のつく
食材を食べて、疲れをとって良い年を迎える準備をしましょう。

かぼちゃ(なんきん)・人参(にんじん)・うどん(うどん)・
れんこん・ぎんなん・ほんかんなど

