



## 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 もととなる食品	(赤) おもに体を作る もととなる食品	(緑) おもに体の調子を整える もととなる食品	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 ちくせんに	ごめ、かたくりこ、 ごま、あぶら、 さとう、 <b>さといも</b>	牛乳、サバ、 とり肉、ちくわ	しょうが、 <b>キャベツ</b> 、きゅうり、 <b>にんじん</b> 、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	ごめ、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、 <b>ぶた肉</b> 、 たまご、とうふ	<b>ねぎ</b> 、ごぼう、 <b>にんじん</b> 、 こんにゃく、さやいんげん、 <b>ほうれん草</b> 、 <b>しょうが</b>	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	ごめ、かたくりこ、 むぎ、バター、 あぶら、 さとう、じゅがいも、 マヨネーズ、マカロニ	ベーコン、牛乳、 とり肉、ハム	<b>にんじん</b> 、たまねぎ、にんにく、 りんご、 <b>しょうが</b> 、きゅうり、 とうもろこし、 <b>ごまつな</b>	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、 <b>ぶた肉</b> 、 あぶらあげ、 かつおぶし	たまねぎ、 <b>にんじん</b> 、 <b>ほうれん草</b> 、 <b>ねぎ</b> 、 <b>キャベツ</b> 、とうみょう、 ちやし	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	ごめ、むぎ、はるさめ、 さとう、かたくりこ、 あぶら、ごま	牛乳、 <b>ぶた肉</b> 、ハム、 しゅうまい、とうふ、 とり肉、わかめ	<b>キャベツ</b> 、チングンサイ、もやし、 <b>にんじん</b> 、きくらげ、 <b>しょうが</b> 、 <b>ねぎ</b>	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、ごめこ、 じゅがいも、バター	ベーコン、とり肉、 コーエーミルク、ハム、 しおこんぶ、みそ、 かつおぶし、牛乳	<b>ほうれん草</b> 、たまねぎ、にんにく、 <b>キャベツ</b> 、 <b>にんじん</b> 、とうもろこし	545 22.0
9	火	ごはん	牛乳	サバのぶんかぼし きりぼしマヨマヨ さといものそぼろに	ごめ、さとう、あぶら、 ごま、マヨネーズ、 <b>さといも</b>	牛乳、とり肉、みそ、 サバぶんかぼし	きりぼしだいこん、 <b>キャベツ</b> 、 <b>にんじん</b> 、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、 じゅがいも、こむぎこ	牛乳、たまご、 <b>ぶた肉</b> 、 なまクリーム	<b>キャベツ</b> 、きゅうり、 <b>にんじん</b> 、 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	ごめ、むぎ、ごま、 こむぎこ、あぶら、 さとう、 <b>さといも</b>	わかめ、牛乳、 ちりめんじやこ、 ささかまぼこ、みそ、 あおのり、あぶらあげ	<b>ほうれん草</b> 、 <b>にんじん</b> 、もやし、 こんにゃく、 <b>だいこん</b> 、ゆず	541 21.1
12	金	むぎごはん	牛乳	ちぐさやき だいこんとツナのごまマヨサラダ とんじる	ごめ、むぎ、さとう、 あぶら、マヨネーズ、 ごま、じゅがいも	牛乳、たまご、 とり肉、ツナ、 <b>ぶた肉</b> 、みそ	<b>にんじん</b> 、たまねぎ、しいたけ、 だけのこ、 <b>ほうれん草</b> 、 <b>だいこん</b> 、 きゅうり、ごぼう、 <b>ねぎ</b> 、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	ごめ、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、 <b>ほうれん草</b> 、もやし、 <b>にんじん</b> 、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	ごめ、むぎ、あぶら、 こむぎこ、バター、 さとう	牛乳、 <b>ぶた肉</b> 、 ツナ、ヨーグルト	たまねぎ、 <b>にんじん</b> 、エリンギ、もも、 セロリ、にんにく、 <b>しょうが</b> 、りんご、 トマト、ブロッコリー、 <b>キャベツ</b> 、 とうもろこし、なつみかん、パイン、	645 24.6
17	水	みそ ラーメン	牛乳	さといもあげぎょうざ だいこんのかおりづけ	ちゅうかめん、あぶら、 ぎょうざのかわ、 <b>さといも</b> 、こむぎこ、 ごま、さとう	牛乳、 <b>ぶた肉</b> 、 わかめ、みそ、 チーズ、こんぶ	<b>はくさい</b> 、もやし、 <b>にんじん</b> 、 にんにく、きくらげ、 <b>しょうが</b> 、 たまねぎ、 <b>ごまつな</b> 、 <b>だいこん</b> 、 <b>だいこんのは</b> 、にら、 <b>ねぎ</b>	618 26.6
18	木	ぶたどん	牛乳	じゅがいものわふうサラダ とうふとこまつなのすまし汁	ごめ、むぎ、さとう、 あぶら、かたくりこ、 じゅがいも	牛乳、 <b>ぶた肉</b> 、ハム、 イカ、あぶらあげ、 とうふ、わかめ	しらたき、たまねぎ、 <b>ねぎ</b> 、 しいたけ、 <b>しょうが</b> 、 <b>にんじん</b> 、 みずな、 <b>ごまつな</b>	548 26.9
19	金	ごはん	牛乳	イカのチリソースかけ パンサンスー なまあげチャーサイ	ごめ、かたくりこ、 あぶら、さとう、 はるさめ、ごま	牛乳、イカ、ハム、 <b>ぶた肉</b> 、なまあげ、 みそ	しょうが、もやし、 <b>にんじん</b> 、 きゅうり、 <b>キャベツ</b> 、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	ごめ、パンこ、さとう、 かたくりこ、ほうとう、 <b>さといも</b> 、あぶら	牛乳、とり肉、みそ、 とうふ、 <b>ひじき</b> 、 こんぶ、あぶらあげ	<b>ねぎ</b> 、 <b>はくさい</b> 、 <b>にんじん</b> 、ゆず、 かぼちゃ、 <b>だいこん</b> 、ごぼう、 しいたけ、 <b>ごまつな</b>	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、ごめこ、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、 <b>キャベツ</b> 、 <b>にんじん</b> 、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」としてお出しください。「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。

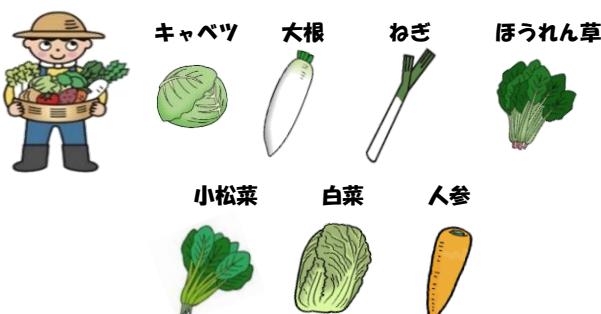
(三ヶ島小学校 栄養士 ☎ 04-2948-2729 )



月平均

583 25.3

## ~ 本橋さんちの三ヶ島野菜 ~

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(うんどん)  
れんこん・ぎんなん・ほんかんなど