

令和7年
12月



賀美石小学校

予定献立表

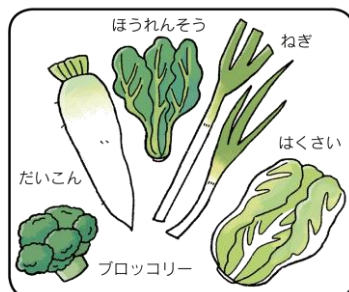


日	牛乳	献立名 ※都合により献立が変更になることがあります		体の中での主なはたらき			1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
				【赤の食品】 血や肉・歯や骨になる (タンパク質・カルシウム)	【緑の食品】 体の調子をととのえる (ビタミン・ミネラル)	【黄の食品】 熱や力のもとになる (炭水化物)	
1月	○	マーボーどん (むぎごはん)	やみつきブロッコリー はるさめスープ	ぎゅうにゅう ふたにく みそ とうふ かつおぶし	にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ ブロッコリー きゃべつ えのきだけ はくさい	ごはん おしむぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ	537 kcal 21.6 g 15.8 g 1.9 g
2火	○	ごはん	まつかぜやき きゃべつのごまあえ さつまいもじる	ぎゅうにゅう とりにく たまご みそ にぼし あぶらあげ	にんじん たまねぎ もやし きゃべつ だいこん ねぎ	ごはん パンこ ごま さとう ごま さつまいも	567 kcal 24.8 g 17.6 g 1.9 g
3水	○	ごはん	ふたにくのあまからいため やさしいいそかあえ だいこんのみそじる	ぎゅうにゅう ふたにく のり にぼし あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ きゃべつ ピーマン もやし だいこん ねぎ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら	502 kcal 22.5 g 14.2 g 1.8 g
4木	○	ごはん	とうふハンバーグ ジャーマンポテト ポトフ	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく とうふ ベーコン チーズ	にんじん たまねぎ パセリ だいこん きゃべつ とうもろこし	ごはん パンこ さとう バター じゃがいも	557 kcal 21.6 g 17.6 g 1.7 g
5金	○	ごはん	さばのしおこうじやき はくさいのおひたし たまねぎのみそじる	ぎゅうにゅう さば わかめ にぼし あぶらあげ みそ	にんじん はくさい もやし たまねぎ えのきだけ ねぎ	ごはん ごま	516 kcal 23.9 g 17.3 g 2.2 g
8月	○	ごはん	ホイコーロー チゲスープ だいがくいも	ぎゅうにゅう ふたにく みそ とうふ みそ	にんじん きゃべつ たまねぎ ピーマン だいこん はくさい ねぎ	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら さつまいも ごま	617 kcal 22.3 g 18.1 g 1.8 g
9火	○	ごはん	ぐいりたまごやき きゃべつのおかかあえ なめこじる	ぎゅうにゅう とりにく たまご かつおぶし にぼし とうふ みそ	にんじん たまねぎ ほうれんそう きゃべつ もやし だいこん なめこ ねぎ	ごはん あぶら さとう かたくりこ	525 kcal 24.5 g 17.2 g 1.9 g
10水	○	ごはん	ささかまぼこのいそべあげ もやしのごますあえ じゃがいものみそじる	ぎゅうにゅう ささかまぼこ あおのり にぼし とうふ みそ	にんじん もやし こまつな ねぎ	ごはん こむぎこ あぶら ごま さとう じゃがいも	512 kcal 19.3 g 14.5 g 1.8 g
11木	○	にくうどん	かぼちゃのにも バナナ	ぎゅうにゅう かつおぶし ふたにく なんと あぶらあげ	にんじん たまねぎ ほししいたけ ほうれんそう ねぎ かぼちゃ バナナ	うどん さとう	441 kcal 20.5 g 12.2 g 2.2 g
12金	○	ごはん	ふたにくとだいこんのにも きゃべつとわかめのおひたし えのきのみそじる	ぎゅうにゅう ふたにく わかめ にぼし とうふ みそ	にんじん だいこん グリンピース きゃべつ もやし えのきだけ はくさい ねぎ	ごはん あぶら さとう かたくりこ	483 kcal 21.6 g 12.4 g 1.9 g
15月	○	やさいたっぷり にくみそどん	フレンチサラダ はくさいのみそじる	ぎゅうにゅう ふたにく みそ にぼし あぶらあげ	にんじん ねぎ たまねぎ ピーマン ほししいたけ きゃべつ ブロッコリー とうもろこし はくさい	ごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら	549 kcal 22.3 g 19.7 g 2.2 g
16火	○	ごはん	たらフライ チャプチェ みそスープ	ぎゅうにゅう たら ふたにく みそ	にんじん たまねぎ もやし ピーマン はくさい ねぎ とうもろこし	ごはん こむぎこ パンこ あぶら はるさめ さとう ごまあぶら ごま	593 kcal 23.9 g 19.1 g 2.0 g
17水	○	ごはん	ふくさやき だいこんのしおこんぶあえ とんじる	ぎゅうにゅう たまご とうふ こんぶ ふたにく みそ	にんじん たまねぎ えだまめ だいこん きゃべつ ごぼう はくさい ねぎ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら ごま	525 kcal 23.3 g 16.9 g 1.8 g
18木	○	ごはん	あつあげのみそいため はくさいのしょうががえ もやしのみそじる	ぎゅうにゅう ふたにく あつあげ みそ にぼし あぶらあげ	にんじん きゃべつ はくさい もやし ねぎ	ごはん あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	520 kcal 21.4 g 16.3 g 2.2 g
19金	○	チキンカレー (むぎごはん)	やさしいサラダ りんご	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん たまねぎ グリンピース だいこん きゃべつ とうもろこし りんご	ごはん おしむぎ あぶら じゃがいも ごまあぶら さとう	579 kcal 19.9 g 15.9 g 2.1 g
21日	🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸 毎月第3日曜日は「家族団らんの食事の日」 🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸						
22月	○	★クリスマスメニュー★ コーンピラフ	カラフルサラダ 野菜スープ プチデザート	ぎゅうにゅう ベーコン たまご ホイップクリーム	にんじん たまねぎ とうもろこし グリンピース きゃべつ	ごはん あぶら パター さとう じゃがいも マカロニ ホットケーキミックス	624 kcal 17.6 g 25.6 g 2.1 g
23火	●●●						

☆今月の地場産食材☆

- ・長ねぎ
- ・白菜
- ・大根
- ・じゃがいも
- ・きゃべつ
- ・なめこ
- ・えのきだけ
- ・乾燥きくらげ
- ・手作りみそ

冬にうれしい 野菜を食べよう



*小学校3・4年生基準 エネルギー611kcal たんぱく質26.0g 脂質20.0g 食塩相当量2.0g

*学校の行事や材料等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。



冬至とかぜの予防

冬至は、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に太陽の力が復活するとされ、日が長くなっていきます。冬至に「かぼちゃ」を食べたり、「ゆず湯」に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。

今年の冬至は、12月22日（月）です。



