

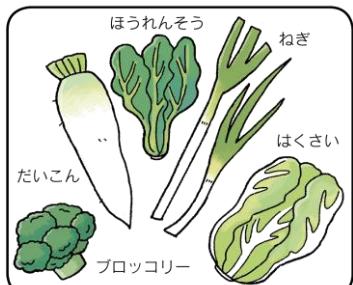
令和7年  
12月

## 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			エネルギー 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	○	マー婆ーどん (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 ぶたにく 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 きゅべつ えのきたけ はくさい	ごはん おしむぎ あぶら さとう かたくりこ こまあぶら 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 きゅべつのごまあえ 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 きゅべつ たいこん 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	ぶたにくのあまあらいため やさいのいそかあえ だいこんのみぞしる	ぎゅうにゅう ぶたにく のり にぼし あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ きゅべつ ピーマン もやし だいこん ねぎ	ごはん あぶら さとう こまあぶら	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 ボトフ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ ベーコン チーズ	にんじん たまねぎ バセリ たいこん きゅべつ とうもろこし	ごはん パンこ さとう バター ジャがいも	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 たまねぎのみぞしる	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 えのきたけ 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 <sup>チゲ</sup> チゲスープ だいがくいも	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ みそ	にんじん きゅべつ たまねぎ ピーマン たいこん はくさい ねぎ	ごはん あぶら さとう かたくりこ こまあぶら 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 きゅべつのおかかあえ 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 きゅべつ 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 じゃがいものみぞしる	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 こま さとう ジャがいも	512 kcal 19.3 g 14.5 g 1.8 g
11木	○	にくうどん	かぼちゃのもの バナナ	ぎゅうにゅう かつおぶし ぶたにく なると 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	ぶたにくとだいこんのもの きゅべつとわかめのおひたし えのきのみぞしる	ぎゅうにゅう ぶたにく 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 きゅべつ もやし えのきたけ 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 はくさいのみぞしる	ぎゅうにゅう ぶたにく 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 きゅべつ 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 こま 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 チャフチエ みそスープ	ぎゅうにゅう たら ぶたにく 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 こまあぶら 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 ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ えだまめ だいこん きゅべつ ごぼう はくさい ねぎ	ごはん あぶら さとう こまあぶら 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 はくさいのしようがあえ もやしのみぞしる	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ にぼし あぶらあげ	にんじん きゅべつ はくさい もやし ねぎ	ごはん あぶら さとう かたくりこ ジャがいも	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 きゅべつ とうもろこし りんご	ごはん おしむぎ あぶら じゃがいも こまあぶら 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」			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★ カラフルサラダ 野菜スープ コーンピラフ	ぎゅうにゅう 野菜スープ ベーコン プチデザート	にんじん たまねぎ とうもろこし グリンピース きゅべつ	ごはん あぶら バター さとう ジャがいも 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	午前授業（給食なし）						

## ☆今月の地場産食材☆

- ・長ねぎ
- ・白菜
- ・大根
- ・じゃがいも
- ・きゅべつ
- ・なめこ
- ・えのきたけ
- ・乾燥きくらげ
- ・手作りみそ

冬においしい  
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。



冬至は、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっと長い日です。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。

