

令和7年

12月の予定献立表

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。
家庭・学級においても毎日確認してください。



【今月の給食目標】

- ◎冬の健康と栄養について考えよう
- ◎かぜを予防する食生活を身につけよう



大名学校給食センター
電話番号 917-3488

学校給食の栄養基準量		E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
	小学校	650kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g
	中学校	830kcal	27~41.5g	18.4~27.7g

	1(月) 絵本コラボ給食④ 「おでんおんせんにいっく」 ヨーグルト(中のみ) すみそあえ むぎごはん おでん	2(火) カレーおから ウムクジアンダギー ごはん もずくスープ	3(水) 冬やさいのさっぱりあえ チーズ風ソーイングハンバーグ なかよしパン ABCマカロニスープ	4(木) りんご いわしのしょうがに むぎごはん さつまじる	5(金) ラーメン 五目みそラーメン(ぐ) 五目みそラーメン(スープ) 肉まん
小学校	E 565 P 23.4 F 15.4	E 643 P 23.0 F 16.4	E 616 P 26.7 F 22.3	E 616 P 23.7 F 18.2	E 668 P 25.1 F 21.2
中学校	E 737 P 30.6 F 18.2	E 757 P 27.5 F 18.2	E 715 P 31.1 F 25.3	E 737 P 27.7 F 20.7	E 738 P 28.2 F 23.9
	8(月) おいもだいふく おやこどん(ぐ) (ごはん) こまつなのおかかあえ	9(火) ひじききんぴら 銀ひらすのてりやき むぎごはん 豆乳ごまみそしる	10(水) チャプチェ シュウマイ ごはん ワンタンスープ	11(木) カリフラワーのマリネ メープルジャム 全粒粉パン クラムチャウダー	12(金) 城北中生徒考案(探求) ★手作리카ぼちゃアガラサー 青なのいそかあえ もちきびごはん 大根のにつけ
小学校	E 588 P 24.1 F 14.3	E 641 P 29.8 F 20.3	E 593 P 20.1 F 14.7	E 578 P 24.3 F 19.6	E 609 P 24.0 F 14.2
中学校	E 696 P 28.7 F 15.9	E 765 P 33.8 F 23.1	E 729 P 24.4 F 17.0	E 663 P 28.0 F 21.8	E 719 P 28.4 F 15.8
	15(月) れんこんの塩ドレサラダ むぎごはん 冬やさいカレー	16(火) メンチカツ ひじきいり こまつなのたきこみごはん アーモンドあえ	17(水) なっとう ごまじゃこあえ もちきびごはん 肉じゃが	18(木) フータシヤー もずくのり もち玄米ごはん ゆしどうふ	19(金) 食育の日 みかん 角切り大根いため ごはん 高野豆腐いり とんじる
小学校	E 607 P 19.1 F 18.1	E 636 P 23.5 F 24.1	E 622 P 24.5 F 18.4	E 554 P 25.7 F 15.1	E 633 P 24.6 F 20.5
中学校	E 741 P 23.1 F 21.3	E 805 P 28.7 F 30.6	E 748 P 28.1 F 20.8	E 674 P 30.8 F 17.4	E 763 P 29.8 F 23.9
	22(月) 冬至こんだて あじフライ トウジンジー ジューシー ゆずあえ	23(火) オレンジ ミートボールのあまずいため むぎごはん ほうれん草のちゅうかスープ	24(水) クリスマスこんだて クリスマスケーキ 星型ポテト スパゲティ ナポリタン イタリアンサラダ	25(木) コールスローサラダ タンドリーチキン パーカーハウスパン キャロットスープ	12月行事予定 (給食提供なし) ◎17日(水)~19日(金) 城北中2年(修学旅行) ◎22日(月) 城北小(振替休) ◎25日(木) 大名小(振替休)
小学校	E 580 P 20.1 F 20.0	E 573 P 23.2 F 15.8	E 554 P 18.9 F 21.1	E 618 P 29.4 F 22.3	
中学校	E 747 P 25.6 F 25.5	E 693 P 27.5 F 18.3	E 662 P 22.2 F 24.3	E 722 P 34.9 F 25.6	

風邪予防に とりた栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質

肉類 魚介類 卵 大豆・大豆製品 牛乳・乳製品

強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA にんじん レバー ほうれん草 うなぎ

ビタミンC フロccoli パプリカ いちご キウイフルーツ ジャがいも

ビタミンE かぼちゃ サラダ油 サケ アーモンド



とうじ いちねん もっとたいよう ひく いち
冬至は一年のうちで最も太陽が低い位置にくるた
ひる みじか よるなが むかしたいよう ちからもつと
め、昼が短く夜が長くなります。昔は太陽の力が最も
よわ 弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれかわ
り、運がを向いてくると考えられていたことから、ゆず
湯で身を清め、邪気を払う小豆や「ん」のつく食べ物
を食べて「運」を呼び込む風習があります。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう!

なんきん (かぼちゃ) にんじん れんこん かんてん きんかん きんなん うんどん (うどん)

※材料・天候によって献立を変更することがあります。
※給食費は、毎月10日までに納めましょう。