小学校12月こんだて表

新篠津村学校給食センター
TEL　57-2630　FAX　57-2322

◎赤字の献立には新篠津の食材を使っています！

令和７年度

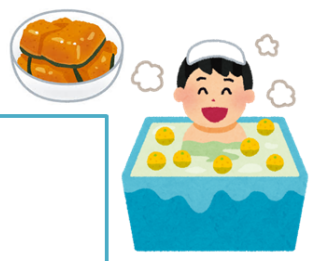
	月	火	水	木	金
	1日 エネルギー 663Kcal たん白質 30.3g 脂質 18.3g 食塩相当量 2.2g	2日 エネルギー 673Kcal たん白質 23.4g 脂質 20.7g 食塩相当量 1.7g	3日 エネルギー 673Kcal たん白質 26.3g 脂質 19.9g 食塩相当量 4.2g	4日 エネルギー 650Kcal たん白質 24.9g 脂質 20.5g 食塩相当量 3.5g	5日 エネルギー 629Kcal たん白質 22.1g 脂質 19.9g 食塩相当量 2.1g
こんだて名	ごはん とりにくのごまてりやき わかめとツナのサラダ ぶたじる	ごはん ぶたにくのしょうがいため ひじきのピリッとサラダ ワンタンスープ	カレーうどん ぎゅうにくコロッケ ちゅうかサラダ	ごはん きんぴらつつみやき キャベツとベーコンのソテー えびボールスープ	ごはん さけとチーズのソフトカツ だいこんとリンゴのサラダ あぶらあげのみそしる
きいろ	ごはん エッグケア こんにゃく じゃがいも	ごはん さとう こめあぶら ラーゆ ワンタン ごまあぶら	うどん じゃがいも かたくりこ こめあぶら はるさめ さとう ごまあぶら ぎゅうにくコロッケ	ごはん こめあぶら さとう	ごはん こめあぶら
あか	とりにくのごまてりやき わかめ ツナ ぶたにく とうふ みそ 牛乳	ぶたにく ひじき ツナ 牛乳	とりにく あぶらあげ ちくわ 牛乳	わふうきんぴらつつみやき ベーコン えびボール とうふ 牛乳	さけとチーズのソフトカツ あぶらあげ みそ 牛乳
みどり	キャベツ にんじん ごぼう ぶなしめじ ながねぎ	ピーマン あかピーマン しょうが たまねぎ きゅうり にんじん キャベツ チンゲンさい ながねぎ	ながねぎ たまねぎ にんじん ほししいたけ キャベツ きゅうり	キャベツ たまねぎ ピーマン ほうれんそう はくさい にんじん	きゅうり りんご だいこん ミニトマト ながねぎ
	8日 エネルギー 634Kcal たん白質 22.4g 脂質 19.4g 食塩相当量 2.2g	9日 エネルギー 631Kcal たん白質 25.1g 脂質 19.1g 食塩相当量 2.9g	10日 エネルギー 659Kcal たん白質 24.5g 脂質 33.8g 食塩相当量 3.6g	11日 エネルギー 662Kcal たん白質 27.3g 脂質 15.7g 食塩相当量 2.5g	12日 エネルギー 624Kcal たん白質 24.4g 脂質 18.4g 食塩相当量 1.7g
こんだて名	ごはん タンドリーチキン ひじきのにもの さつまじる	ごはん にくどうふ ハリハリづけ きゃべつのみそしる	せわりコッペパン ウインナー ツナポテトサラダ ABCマカロニスープ	ごはん さばのみそだれやき にくじゃが けんちんじる	ごはん ささみかつ きゅうりのかふうづけ おでん
きいろ	ごはん さつまいも つきこんにゃく こめあぶら	ごはん しらたき さとう ごま ごまあぶら	コッペパン さとう じゃがいも エッグケア マカロニ	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも こんにゃく	ごはん こめあぶら さとう ごまあぶら ごま こんにゃく
あか	とりにく ヨーグルト ひじき あぶらあげ とうふ みそ 牛乳	とうふ ぶたにく あぶらあげ みそ 牛乳	ウインナー ツナ ベーコン 牛乳	さば みそ ぶたにく とうふ 牛乳	ささみカツ ちくわ さつまあげ うずらたまご がんもどき こんぶ 牛乳
みどり	たまねぎ にんにく トマト にんじん えだまめ ながねぎ ごぼう	たまねぎ いんげん きりぼしだいこん きゅうり にんじん キャベツ	にんじん きゅうり キャベツ コーン パセリ	にんじん だいこん ぶなしめじ ごぼう ながねぎ	にんじん きゅうり だいこん ふき
	15日 エネルギー 648Kcal たん白質 28.2g 脂質 17.1g 食塩相当量 2.4g	16日 エネルギー 733Kcal たん白質 27.1g 脂質 27.2g 食塩相当量 2.2g	17日 エネルギー 645Kcal たん白質 29.0g 脂質 24.5g 食塩相当量 3.5g	18日 エネルギー 664Kcal たん白質 23.3g 脂質 19.0g 食塩相当量 2.1g	19日 エネルギー 685Kcal たん白質 19.3g 脂質 18.3g 食塩相当量 2.3g
こんだて名	ごはん やさいいりつくねバーグ コーンソテー だいこんのみそしる	ごはん チーズいりちくわのいそべあげ いためなっとう はくさいスープ	みそラーメン ショーロンポー ポパイサラダ	ごはん しろみさかなフライ かぼちゃのそぼろに こまつなのみそしる	チキンカレー もやしのナムル みかん
きいろ	ごはん バター	ごはん こめあぶら さとう	ラーメン こめあぶら ごま エッグケア	ごはん こめあぶら さとう かたくりこ	ごはん じゃがいも こめあぶら さとう ごま
あか	わかどりとやさいのやきつくね ウインナー わかめ あぶらあげ みそ 牛乳	ちくわチーズのいそべあげ ぶたにく なっとう ベーコン 牛乳	ぶたにく みそ ショーロンポー ツナ 牛乳	ホキ ぶたにく あぶらあげ みそ 牛乳	とりにく チーズ 牛乳
みどり	コーン たまねぎ ピーマン だいこん ながねぎ	たまねぎ にんじん ピーマン はくさい ほししいたけ	もやし にんじん ながねぎ たまねぎ たけのこ にんにく ほうれんそう キャベツ	かぼちゃ たまねぎ えだまめ まいたけ こまつな	たまねぎ にんじん にんにく もやし きゅうり みかん
	22日 エネルギー 737Kcal たん白質 23.7g 脂質 24.9g 食塩相当量 2.0g	こんげつのめあて	日 エネルギー Kcal たん白質 g 脂質 g 食塩相当量 g	日 エネルギー Kcal たん白質 g 脂質 g 食塩相当量 g	日 エネルギー Kcal たん白質 g 脂質 g 食塩相当量 g
こんだて名	ごはん フライドチキン キャベツとウインナーのソテー わかめスープ クリスマスデザート	食べものと健康について知ろう！			
きいろ	ごはん こめあぶら さとう はるさめ チョコムース				
あか	クリスピーチキン ウインナー とうふ わかめ 牛乳	マナーを守ろう！			
みどり	キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん				

※牛乳は毎日つきます。また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。

冬至は、１年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が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！

18日（木）
冬至メニュー（かぼちゃのそぼろ煮）
22日（月）
クリスマスメニュー
（フライドチキン・クリスマスデザート）



もうすぐ冬休み！

早寝・早起きをし、朝・昼・夕の３食を欠かさず食べて、規則正しい生活を心がけましょう。

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。

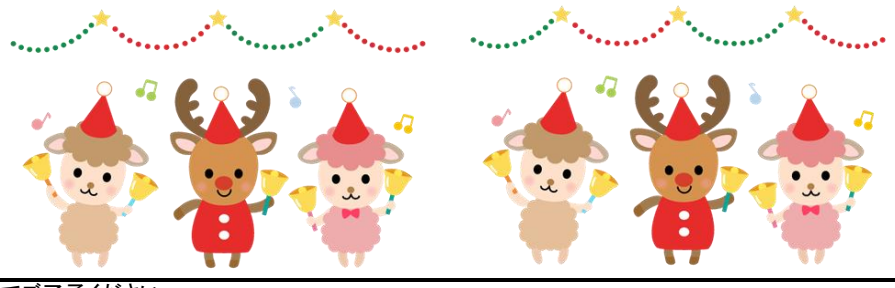
風邪予防にとりたい栄養素と食べ物

中学校12月献立表

新篠津村学校給食センター
TEL　57-2630　FAX　57-2322

令和７年度

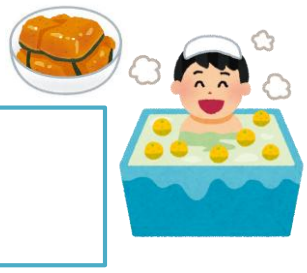
◎赤字の食材は新篠津産です。

	月	火	水	木	金
	1日 エネルギー 819Kcal たん白質 35.5g 脂質 20.6g 食塩相当量 2.5g	2日 エネルギー 852Kcal たん白質 29.2g 脂質 24.8g 食塩相当量 2.3g	3日 エネルギー 807Kcal たん白質 31.4g 脂質 22.8g 食塩相当量 5.2g	4日 エネルギー 802Kcal たん白質 28.9g 脂質 23.2g 食塩相当量 4.0g	5日 エネルギー 822Kcal たん白質 27.8g 脂質 25.0g 食塩相当量 2.8g
献立名	ご飯 鶏肉のごまてり焼き わかめとツナのサラダ ぶた汁	ご飯 豚肉のしょうが炒め ひじきのピリッとサラダ ワンタンスープ	カレーうどん 牛肉コロッケ 中華サラダ	ご飯 きんぴら包み焼き キャベツとベーコンのソテー えびボールスープ	ご飯 鮭とチーズのソフトカツ 大根とリンゴのサラダ あぶらあげのみそ汁
黄	ご飯　エッグケア　こんにゃく　じゃがいも	ご飯　砂糖　こめ油　ラー油　ワンタン　ごま油	うどん　じゃがいも　片栗粉　こめ油　春雨　砂糖　ごま油　牛肉コロッケ	ご飯　こめ油　砂糖	ご飯　こめ油
赤	鶏肉のごまてりやき　わかめ　ツナ　豚肉　とうふ　みそ　牛乳	豚肉　ひじき　ツナ　牛乳	鶏肉　あぶらあげ　ちくわ　牛乳	和風きんんぴら包み焼き　ベーコン　えびボール　豆腐　牛乳	鮭とチーズのソフトカツ　油揚げ　みそ　牛乳
緑	キャベツ　人参　ごぼう　ぶなしめじ　長ねぎ	ピーマン　赤ピーマン　生姜　玉ねぎ　きゅうり　人参　キャベツ　チンゲン菜　長ねぎ	長ねぎ　玉ねぎ　人参　干し椎茸　キャベツ　きゅうり	キャベツ　玉ねぎ　ピーマン　ほうれん草　白菜　人参	きゅうり　りんご　大根　ミニトマト　長ねぎ
	8日 エネルギー 800Kcal たん白質 27.0g 脂質 22.7g 食塩相当量 2.6g	9日 エネルギー 801Kcal たん白質 31.0g 脂質 22.6g 食塩相当量 3.8g	10日 エネルギー 801Kcal たん白質 28.4g 脂質 40.7g 食塩相当量 4.5g	11日 エネルギー 837Kcal たん白質 33.3g 脂質 17.9g 食塩相当量 3.1g	12日 エネルギー 813Kcal たん白質 31.2g 脂質 23.0g 食塩相当量 1.9g
献立名	ご飯 タンドリーチキン ひじきの煮物 さつま汁	ご飯 肉豆腐 ハリハリ漬け きゃべつのみそ汁	せわりコッペパン ウインナー ツナポテトサラダ ABCマカロニスープ	ご飯 さばの味噌だれ焼き 肉じゃが けんちん汁	ご飯 ささみかつ きゅうりの華風漬 おでん
黄	ご飯　さつまいも　つきこんにゃく　こめ油	ご飯　しらたき　砂糖　ごま　ごま油	コッペパン　砂糖　じゃがいも　エッグケア　マカロニ	ご飯　砂糖　片栗粉　じゃがいも　こんにゃく	ご飯　こめ油　砂糖　ごま油　ごま　こんにゃく
赤	鶏肉　ヨーグルト　ひじき　油揚げ　豆腐　みそ　牛乳	豆腐　豚肉　油揚げ　みそ　牛乳	ウインナー　ツナ　ベーコン　牛乳	さば　みそ　豚肉　豆腐　牛乳	ささみカツ ちくわ　さつま揚げ　うずら卵　がんもどき　昆布　牛乳
緑	玉ねぎ　にんにく　トマト　人参　枝豆　長ねぎ　ごぼう	玉ねぎ　いんげん　切り干し大根　きゅうり　人参　キャベツ	人参　きゅうり　キャベツ　コーン　パセリ	人参　大根　ぶなしめじ　ごぼう　長ねぎ	人参　きゅうり　大根　ふき
	15日 エネルギー 800Kcal たん白質 33.2g 脂質 19.2g 食塩相当量 3.1g	16日 エネルギー 880Kcal たん白質 31.9g 脂質 29.8g 食塩相当量 2.6g	17日 エネルギー 848Kcal たん白質 38.2g 脂質 31.6g 食塩相当量 4.6g	18日 エネルギー 852Kcal たん白質 29.1g 脂質 22.7g 食塩相当量 2.7g	19日 エネルギー 860Kcal たん白質 23.4g 脂質 21.8g 食塩相当量 3.0g
献立名	ご飯 野菜入りつくねバーグ コーンソテー 大根のみそ汁	ご飯 チーズ入りちくわの磯辺揚げ 炒め納豆 はくさいスープ	みそラーメン ショーロンポー ポパイサラダ	ご飯 白身さかなフライ かぼちゃのそぼろ煮 小松菜のみそ汁	チキンカレー もやしのナムル みかん
黄	ご飯　バター	ご飯　こめ油　砂糖	ラーメン　こめ油　ごま　エッグケア	ご飯　こめ油　砂糖　片栗粉	ご飯　じゃがいも　こめ油　砂糖　ごま
赤	若鶏と野菜の焼きつくね　ウインナー　わかめ　油揚げ　みそ　牛乳	ちくわチーズの磯辺揚げ　豚肉　納豆　ベーコン　牛乳	豚肉　みそ　ショーロンポー　ツナ　牛乳	ホキ　豚肉　油揚げ　みそ　牛乳	鶏肉　チーズ　牛乳
緑	コーン　玉ねぎ　ピーマン　大根　長ねぎ	玉ねぎ　人参　ピーマン　白菜　干し椎茸	もやし　人参　長ねぎ　玉ねぎ　たけのこ　にんにく　ほうれん草　キャベツ	かぼちゃ　玉ねぎ　枝豆　舞茸　小松菜	玉ねぎ　人参　にんにく　もやし　きゅうり　みかん
	22日 エネルギー 879Kcal たん白質 27.7g 脂質 26.7g 食塩相当量 2.4g	日 エネルギー Kcal たん白質 g 脂質 g 食塩相当量 g	日 エネルギー Kcal たん白質 g 脂質 g 食塩相当量 g	日 エネルギー Kcal たん白質 g 脂質 g 食塩相当量 g	日 エネルギー Kcal たん白質 g 脂質 g 食塩相当量 g
献立名	ご飯 フライドチキン キャベツとウインナーのソテー わかめスープ クリスマスデザート				
黄	ご飯　こめ油　砂糖　春雨　チョコムース				
赤	クリスピーチキン　ウインナー　豆腐　わかめ　牛乳				
緑	キャベツ　玉ねぎ　ピーマン　人参				

※牛乳は毎日つきます。また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。

冬至は、１年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が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！

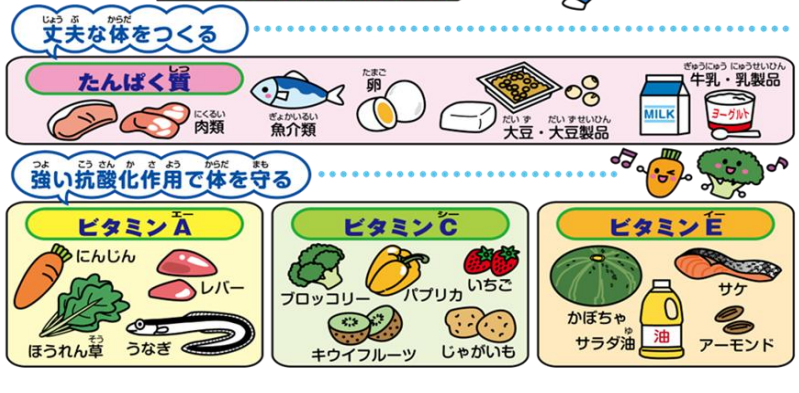


18日（木）
冬至メニュー（かぼちゃのそぼろ煮）
22日（月）
クリスマスメニュー

もうすぐ冬休み！

早寝・早起きをし、朝・昼・夕の３食を欠かさず食べて、規則正しい生活を心がけましょう。

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。

風邪予防に とりたい栄養素と食べ物