


よていこんだてひょう（小学校）

令和7年12月

日の出町学校給食センター 小学校

日	主食	おかず	飲み物など	力や体温となるもの きいろ	血や肉をつくるもの あか	体の調子をよくするもの みどり	エネルギー たんぱく質
1月	むぎごはん ふゆやさいカレー	かいそうサラダ (わふうドレ) ヨーグルト	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら、バター、こむぎ	ぎゅうにゅう、とり、レンズまめ、ひよこまめ、だっしふんにゅう、チーズ、かいそうミックス、ヨーグルト	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、れんこん、かぶ、しめじ、りんご、トマトピューレ、はくさい、もやし、だいこん	637 kcal 25.4 g
2火	きなこあげパン	ポトフ さんしょくソテー もやしとコーンのサラダ (ごまドレ)	ぎゅうにゅう	パン、あぶら、さとう、じゃがいも、ごまドレ、レタス	きなこ、ぎゅうにゅう、とり、ウインナー	たまねぎ、にんじん、キャベツ、さやいんげん、えだまめ、とうもろこし、もやし、ごまつな	613 kcal 24.7 g
3水	ごはん のりつくだに ◎韓国料理◎	ミヨック なまあげのなんばんに キャベツとえのきのナムル (ちゅうかドレ)	ぎゅうにゅう	こめ、ごまあぶら、ごま、あぶら、さとう、でんぶ	ぎゅうにゅう、とり、とうふ、わかめ、なまあげ、ぶたにく、だいずたんぱく、みそ、のり	たまねぎ、ながねぎ、しょうが、にんにく、キャベツ、ごまつな、えのき	600 kcal 27.2 g
4木	よごわりまるパン	ABCスープ てづくりコロッケ (ソース) ウインナーとコーンのソテー	ぎゅうにゅう	パン、マカロニ、じゃがいも、あぶら、こむぎ、パンこ	ぎゅうにゅう、ベーコン、おから、ぶたにく、だいずたんぱく、ウインナー	にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、えだまめ、とうもろこし	630 kcal 27.4 g
5金	せわりコッペパン	ニョッキとまめのポタージュ ツナコーンペースト (ノンエッグマヨ) もやしソテー	ぎゅうにゅう	パン、ポテトニョッキ、あぶら	ぎゅうにゅう、ベーコン、いんげんまめ、とうにゅう、チーズ、ツナ	にんじん、たまねぎ、さやいんげん、キャベツ、とうもろこし、もやし、ピーマン	584 kcal 25.2 g
8月	ゆでうどん	カレーうどんのつゆ やさしいチップス みかん	ぎゅうにゅう	うどん、でんぶ、あぶら、さつまいも	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あぶらあげ	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、しめじ、ながねぎ、れんこん、さやいんげん、かぼちゃ、みかん	645 kcal 23.1 g
9火	ごはん 12/8事納め	おことしる さばのしおやき きりぼしだいこんのいりに	ぎゅうにゅう	こめ、さといも、こんにやく、あぶら、さとう、でんぶ	ぎゅうにゅう、とり、あずき、みそ、さば、あぶらあげ	だいこん、にんじん、ごぼう、きりぼしだいこん、さやいんげん	615 kcal 24.9 g
10水	ごはん かつおふりかけ	いしかりじる ちぐさやき にくやさしいため	ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも、あぶら、バター、さとう、でんぶ	ぎゅうにゅう、さけ、とうふ、みそ、たまご、とうにゅう、とり、ひじき、ぶたにく、かつおぶし、あおのり	しょうが、にんじん、ごぼう、だいこん、キャベツ、たまねぎ、しめじ、ながねぎ、しいたけ、にんにく、はくさい、もやし、ごまつな	617 kcal 31.8 g
11木	しよくパン	チリコンカン ほしがたポテト キャベツとわかめのサラダ (ちゅうかドレ)	ぎゅうにゅう	パン、あぶら、こむぎ、バター、じゃがいも	ぎゅうにゅう、だいず、きんときまめ、ひよこまめ、レンズまめ、ぶたにく、だいずたんぱく、ベーコン、わかめ	しょうが、にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマトピューレ、トマト、キャベツ	650 kcal 26.7 g
12金	むぎごはん	あつあげとうずらのちゅうかに ほうれんそうのおひたし (かつおぶし・しょうゆ) プリン	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、こんにやく、あぶら、さとう、でんぶ、ごまあぶら、プリン	ぎゅうにゅう、ぶたにく、なまあげ、うずらたまご、かつおぶし	たまねぎ、にんじん、たけのこ、チンゲンさい、ながねぎ、しいたけ、ほうれんそう、キャベツ、もやし	621 kcal 23.8 g
15月	バターロール	とうがんスープ さわらのチーズムニエル ナポリタンソテー	ぎゅうにゅう	パン、はるさめ、あぶら、こむぎ、パンこ、バター、スパゲッティ	コーヒーぎゅうにゅう、とり、さくら、チーズ、ぶたにく、ハム	とうがん、ながねぎ、しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、トマトピューレ	621 kcal 30.3 g
16火	ごはん	さつぼろみそスープ わかさぎのからあげ くきわかめのきんぴら	ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも、あぶら、バター、でんぶ、こんにやく、さとう、ごま	ぎゅうにゅう、とり、みそ、わかさぎ、くきわかめ、ぶたにく	しょうが、にんにく、もやし、たまねぎ、にんじん、にら、とうもろこし、ごぼう、さやいんげん	586 kcal 23.1 g
17水	こめこコッペパン	ラビオリスープ ウインナーいりスクランブル ポテトサラダ (ノンエッグマヨ)	ぎゅうにゅう	こめこパン、こむぎ、パンこ、バター、じゃがいも	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ベーコン、たまご、ウインナー	にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、さやいんげん、とうもろこし	597 kcal 27.2 g
18木	わかめごはん	はくさいのみそしる ぶりのたつたあげ ごまつなとえのきのおひたし (しょうゆ)	みかん ジュース	こめ、でんぶ、あぶら	わかめ、とうふ、あぶらあげ、みそ、ぶり	みかんジュース、はくさい、ながねぎ、しょうが、にんにく、ごまつな、えのき、キャベツ	621 kcal 22.6 g
19金	しよくパン だいずいり チョコクリーム	クリームシチュー いかといんげんのガリバタため キャベツソテー	ぎゅうにゅう	パン、じゃがいも、あぶら、こむぎ、バター、チョコクリーム	ぎゅうにゅう、とり、いんげんまめ、とうにゅう、なまクリーム、チーズ、いか、ハム	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、さやいんげん、にんにく、キャベツ、ごまつな	601 kcal 29.9 g
22月	むぎごはん ハッシュドポーク 12/22冬至	キャベツとコーンのサラダ (コンドレ) ゆずゼリー	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、バター、あぶら、こむぎ、コントレ、ゼリー	ぎゅうにゅう、ぶたにく、なまクリーム	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、しめじ、キャベツ、とうもろこし	638 kcal 20.1 g
23火	チョコチップパン 12/25クリスマス	たからさがしスープ スパイスフライドチキン クリスマスサラダ (わふうドレ)	ぎゅうにゅう	パン、あぶら、こむぎ、でんぶ	ぎゅうにゅう、とり	キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、しょうが、にんにく、ごまつな、あかピーマン、とうもろこし	632 kcal 27.1 g
24水	しよくパン	イタリアンスープ カレーマカロニグラタン ほうれんそうとキャベツのサラダ (ちゅうかドレ)	ぎゅうにゅう	パン、パンこ、マカロニ、あぶら、バター、こむぎ	ぎゅうにゅう、ベーコン、たまご、チーズ、ウインナー、いんげんまめ、とうにゅう、なまクリーム	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、マッシュルーム、ほうれんそう、キャベツ、もやし	610 kcal 25.9 g
都合により献立が変更になる場合があります。 ・お子さんが食物アレルギーで、原材料等詳細な情報が必要な場合は給食センターにお問い合わせください。 TEL 042-597-3414				' = 2学期の給食最終日 = 本宿小 12月23日(火) 大久野小・平井小 12月24日(水)			日の出町平均 618 25.9 学校給食摂取基準(範囲) 650 (21~33)


今年の冬至は12月22日
 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 ぎんなん うんどん(うどん)

*** 今月の日の出の野菜 ***
 さつま芋: 木住野さん 白菜: 松本さん
 にんじん(10日分以降): 原島さん

献立表: マークの料理に入っています。感謝していただきましょう♪

◎ 1日(月)に使用するヨーグルトは、日の出町内にある協同乳業様から地域貢献としてご厚意で無償提供していただいた「健康投資ヨーグルト」です。