

12月分学校給食予定献立表

献立目標：寒さに負けない食事をしよう

2025年 御前崎市学校給食センター

日 / 曜 日	献立名	主にエネルギーのもとになる食品(黄)		主に体を作るもとになる食品(赤)		主に体の調子を整えるもとになる食品(緑)		調味料	欠食校
		たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	しつ たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	せんい ビタミンC・繊維		
1 月	こぎつねごはん	米 大麦 砂糖	ごま油	鶏肉 油揚げ			とうもろこし	しょうゆ 酒 みりん	○
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	あつやきだまご	砂糖	油	卵				酢 みりん 塩 しょうゆ 昆布だし	
	こんさいじる	里芋	ごま油	鶏肉 豆腐 みそ		人参	大根 ごぼう れんこん 根深ねぎ	だし用削り節	
	いそかあえ				のり	小松菜	もやし	しょうゆ	
2 火	むぎごはん	米 大麦							○
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	コーンしゅうまい	でん粉 砂糖 小麦粉		豚肉 鶏肉 大豆			とうもろこし 玉ねぎ キャベツ しょうが	しょうゆ 塩	
	マーボーだいこん	砂糖 でん粉	菜種油 ごま油	豚肉 大豆 豆腐 みそ		人参	しょうが だけのこ 大根 干ししいたけ 根深ねぎ	酒 トバガヤ しょうゆ 塩 中華スープ	
	くきわかめのちゅうかあえ	砂糖	ごま油	鰹(かつお)油漬け	茎わかめ		キャベツ きゅうり	しょうゆ 酢 塩	
3 水	とうもろこしごはん	米 大麦	バター				とうもろこし	塩 コツナ 酒 しょうゆ こしょう	○
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	ホッケのしおやき			鮓(ほっけ)				塩	
	いしかりじる			鮭(さけ) 豆腐 みそ		人参	大根 白菜 しいたけ 根深ねぎ しょうが	酒 みりん 昆布だし だし用削り節	
	こぶさいも	じゃが芋			青のり			塩	
4 木	ごはん	米							○
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	かつおのバーベキューソースあえ	でん粉 砂糖	米油 菜種油	鰹			にんにく しょうが 玉ねぎ りんご レモン果汁	しょうゆ ワイン 酢 ソース 塩 こしょう	
	かきたまじる	春雨 でん粉		卵 豆腐		ほうれん草	白菜 干ししいたけ	しょうゆ 塩 昆布だし 酒 だし用削り節	
	だいこんとこまつなのこんぶあえ		ごま		塩昆布	小松菜 人参	大根		
5 金	まるがだパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩	○
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	ハンバーグのトマトソースかけ	砂糖 じゃが芋 でん粉	菜種油 油	鶏肉 豚肉 大豆			玉ねぎ りんご にんにく	酢 ソース ワイン 塩 香辛料	
	ポトフ	じゃが芋		ウインナー		人参 小松菜	大根 玉ねぎ	コリアンダー 塩 こしょう ワイン	
	おなかすっきりサラダ		菜種油				こんにゃく キャベツ きゅうり	ドレッシング 塩	
8 月	ソフトめん	小麦粉						塩	○
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	さつまもちとれんこんのチップス	さつま芋 小麦粉 でん粉	米油		青のり		れんこん	塩	
	ミートボールソース	砂糖	菜種油	ミートボール 豚肉 鶏肉 大豆	チーズ	人参 トマト	玉ねぎ にんにく マッシュルーム グリーンピース	ワイン 酢 ソース 塩 パセリ	
	(小・中学校)セレクトケーキ	小麦粉 砂糖	チョコレート ココア 油	卵 大豆 ゼラチン	クリーム チーズ 練乳		いちご レモン果汁 バナナ	塩	
9 火	ごはん	米							○
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	さばのみそに	砂糖		鯖(さば) みそ			しょうが	みりん	
	けんちんじる	里芋	ごま油	豆腐 油揚げ		人参 葉ねぎ	玉ねぎ こんにゃく ごぼう	しょうゆ 塩 だし用削り節	
	だいこんときゅうりのひたひた	砂糖	ごま油	鰹削り節			大根 きゅうり	しょうゆ 酢 塩 唐辛子	
10 水	むぎごはん	米 大麦							○
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	おちゃまめ	でん粉 砂糖	米油	大豆 きな粉			茶	塩	
	ふゆやさいかレー	里芋	菜種油	豚肉	チーズ	人参	玉ねぎ 大根 エリンギ 根深ねぎ にんにく しょうが りんご	カレー、ワイン、ソース 酢、塩、こしょう オリーブオイル	
	わかめサラダ	砂糖	ごま油	鰹油漬け	わかめ		キャベツ とうもろこし	塩 酢 しょうゆ	

エネルギーたんぱく質

欠食校
エネルギーたんぱく質
Kcal

御前崎小2年

幼 436 17.5
小 549 22.3
中 657 26.2

はまおか幼

幼 432 18.9
小 543 23.9
中 656 28.8

第一小5年
御前崎小6年
白羽小6年

幼 479 21.4
小 605 28.2
中 741 33.7

第一小5年
御前崎小6年
白羽小6年

幼 439 18.0
小 592 24.6
中 740 30.3

幼 524 18.5
小 704 24.9
中 855 30.6

幼 457 16.9
小 582 21.4
中 703 25.4

幼 530 19.2
小 675 24.4
中 827 29.8

日 / 曜 日		献立名	主にエネルギーのもとになる食品(黄)		主に体を作るもとになる食品(赤)		主に体の調子を整えるもとになる食品(緑)		調味料	フ ォ ン ・ フ ォ ク	欠食校 エネルギーたんぱく質 kcal g
			たんすいかぶつ 炭水化物 米 玄米 でん粉	しつ 脂質	たんぱく質 しつ	むきしつ 無機質	カロテン	ビタミンC・繊維 せんい			
11 木	ヒ タ ミ ン の 日 献 立	うめげんまいごはん	米 玄米 でん粉					梅 赤しそ	塩		北こ 幼 472 18.7 小 592 24.0 中 721 28.8
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		うめたろうふたどんのぐ	砂糖	菜種油	豚肉		人参	こんにゃく 玉ねぎ えのきだけ しょうが にんにく	酒 みりん しょうゆ		
		さつまいものみそしる	さつま芋		油揚げ 豆腐 みそ		人参 葉ねぎ	白菜	だし用削り節		
		ほうれんそうのピーナッツあえ	砂糖	落花生			ほうれん草	キャベツ	しょうゆ		
12 金	東 ヨ ー ロ ッ パ の 日	こくとういりコッペパン	小麦粉 砂糖 黒糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩		○ 浜岡東小 はまおか幼 幼 432 18.8 小 587 25.3 中 743 31.2
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		しるみさかなフライ	パン粉 小麦粉 でん粉	米油	鰯(たら) 大豆				塩		
		シチー			豚肉		人参 パセリ	キャベツ 玉ねぎ しめじ	酢 コシメ 酢 しょうゆ しょうゆ		
		オリヴィエ・サラダ	じゃが芋	ノイグ マネー	ハム		人参	とうもろこし グリーンピース	酢 塩 しょうゆ		
15 月		ごはん	米								幼 544 20.0 小 686 25.4 中 833 30.3
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		とりにくとカシューナッツのいためもの	でん粉 砂糖	カシューナッツ 米油 菜種油	鶏肉		人参	玉ねぎ 枝豆 しょうが にんにく	しょうゆ しょうゆ 酒 塩 しょうゆ 中華だし		
		はるさめスープ	春雨	菜種油	鶏肉		人参 小松菜	白菜 しょうが 干しいたけ	しょうゆ 中華だし 塩 しょうゆ		
		みかん						みかん			
16 火	地 の 神 様 の 日 献 立	せきはん	米 もち米 小豆	ごま					塩		はまおか幼 幼 457 15.6 小 590 20.8 中 714 24.9
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		くろはんべんのちやごろもあげ	小麦粉	米油	黒はんぺん			茶			
		こんさいのいなか	里芋 砂糖	菜種油	鶏肉 さつま揚げ		人参	大根 こんにゃく ごぼう れんこん	しょうゆ みりん 酒 昆布だし		
		キャベツともやしのおかかあえ	砂糖	ごま油	蟹削り節	わかめ		キャベツ もやし	塩 しょうゆ 酢		
17 水		チキンライス	米 大麦	バター	鶏肉		人参	玉ねぎ グリーンピース	しょうゆ 塩 しょうゆ コシメ しょうゆ		○ 幼 489 17.1 小 621 21.6 中 756 25.5
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		オムレツのトマトソースかけ	砂糖	油	卵 大豆		トマト		塩 酢 しょうゆ しょうゆ		
		コーンクリームスープ	小麦粉	菜種油	ベーコン	脱脂粉乳 チーズ	人参 パセリ	玉ねぎ とうもろこし	しょうゆ 塩 しょうゆ 香辛料		
		マカロニサラダ	マカロニ	ノイグ マネー オリーブ油				キャベツ とうもろこし レモン果汁	塩 しょうゆ		
18 木		ごはん	米								御前崎小5年 はまおか幼 幼 447 20.3 小 565 26.2 中 808 31.6
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		たらのみりんしょうゆやき	砂糖		鰯				しょうゆ みりん		
		とんじる	さつま芋	ごま油	豚肉 豆腐 みそ		人参	大根 ごぼう 根深ねぎ	だし用削り節		
		だいずのいそに	砂糖	菜種油	大豆 ちくわ	ひじき	人参	こんにゃく 枝豆	しょうゆ 酒 みりん 和風だし		
19 金		マーガリンいりコッペパン	小麦粉 砂糖	ショートニング マーガリン		脱脂粉乳			塩		○ 浜岡東小2年 浜岡北小 御前崎小5年 はまおか幼 北こ 幼 462 18.6 小 639 24.7 中 808 29.5
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		ローストチキン	はちみつ		鶏肉			しょうが にんにく	しょうゆ みりん 酒		
		ABCマカロニスープ	じゃが芋 マカロニ		ウィンナー		人参 パセリ	玉ねぎ	しょうゆ 塩 しょうゆ		
		コールスローサラダ	砂糖	ノイグ マネー オリーブ油				キャベツ きゅうり とうもろこし レモン果汁	塩 しょうゆ		
22 月	冬 至 献 立	うどん	小麦粉						塩		御前崎中 浜岡東小2年 浜岡北小 はまおか幼 北こ 幼 447 20.6 小 621 29.2 中 734 33.7
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		ちくわのいそべあげ	小麦粉	米油	ちくわ	青のり					
		のっぺいうどんじる	でん粉		鶏肉 油揚げ		人参 小松菜	こんにゃく 白菜 しめじ 根深ねぎ	しょうゆ 酒 塩 だし用削り節		
		かぼちゃのそばろに	砂糖	菜種油	鶏肉 大豆		かぼちゃ	グリーンピース しょうが	しょうゆ みりん		

※材料の都合により、献立が変更することがあります。

※給食センターでは食器・食缶等を共用しています。箸・スプーン・フォークは各自持参してください。

※使用材料の詳細が必要な場合や質問等ありましたら、給食センターまでご連絡ください。(TEL: 86-2044)

12月9日(火)は、JAハイナさんから寄贈していただいたお米を使用しています。



毎日の給食写真や毎月の献立表を御前崎市のホームページに掲載しています。

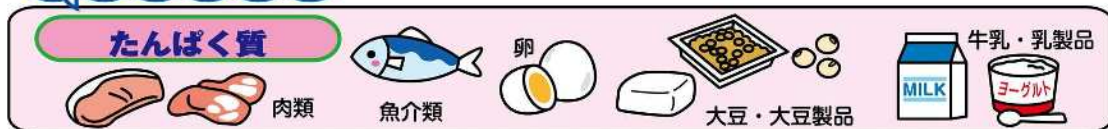
スクールランチ 12月



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食べ物と栄養素

丈夫な体をつくる

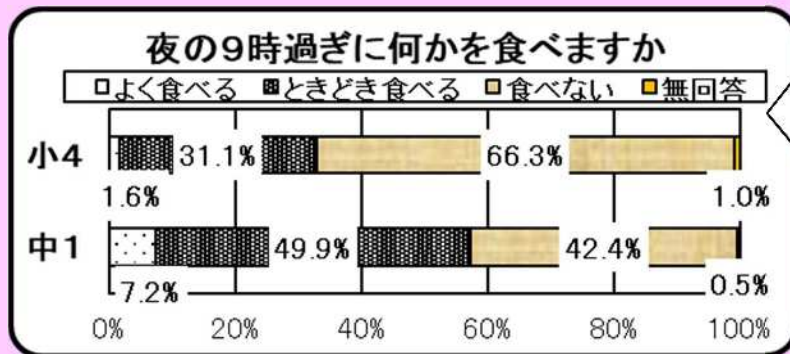


強い抗酸化作用で体を守る



小笠の食生活を考えよう

12月「夜遅くの食事のポイントについて」



小笠地区学校保健会令和7年度食生活アンケート結果より
(対象：小4・中1 児童生徒 3272名回答)

アンケート結果より、小学生4年生で32.7%、中学生1年生で57.1%の人が夜9時以降に何かを食べていることがわかりました。寝る前に食べると、エネルギーが消費されにくく、肥満や生活リズムの乱れにつながります。しかし、夜遅くまで勉強しなければならず、空腹で集中できない場合があると思います。そこで、夜食をとる場合のポイントを紹介します。

【夜食のポイント】

- ①寝る、2時間前までに食べ終える。
- ②胃腸に負担をかけない消化のよいもの（脂質の少ないもの）にする。

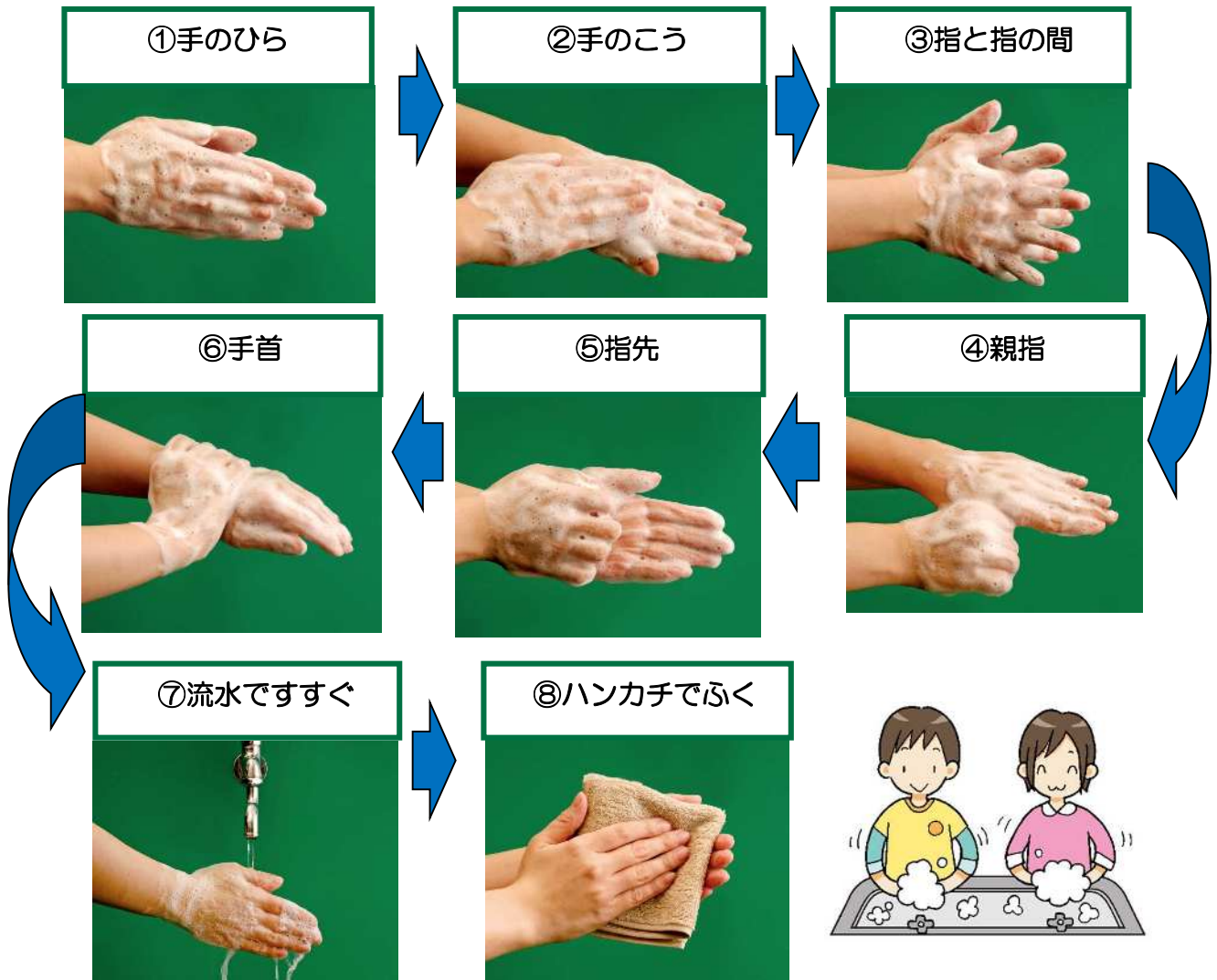
【おすすめの夜食】

- おにぎり・焼きおにぎり ○うどん ○そうすい・おかゆ ○もち
○ホットミルク ○豆乳 ○ポタージュ・スープ ○バナナ
- ③おなかいっぱい食べないようにする。



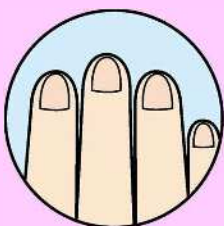
しっかりを洗おう

手には、目に見えない汚れのほかに、様々な菌がついています。こうした汚れや菌を落とすためには、石けんで手をきれいに洗うことが大切です。食事の前やトイレの後、外から帰ってきた後に必ず手を洗うようにしましょう。



洗い残しやすい4つのポイント

指先



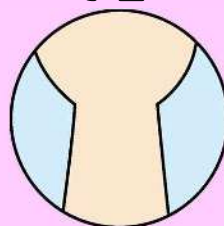
指と指の間



親指



手首



洗い残しやすいところは特に注意して、ていねいに洗うようにしましょう。