

12月 きゅうしょくこんだてひょう

A cartoon-style illustration of a reindeer with a red harness and a sleigh. Santa Claus, wearing his signature red suit and hat, is seated in the sleigh, which is filled with wrapped gifts. The background shows a snowy landscape with small evergreen trees.

2025
山田小学校

ひ	よう	しゅしょく	きゅうにゅう	おかげ	おもなごいりょう			えいようりょう	ひとくちメモ		
					きいろ ねつやちからになる	あか ちやにくやほねになる	みどり からだのちようしをととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(g)		
1	げつ	麦ごはん		さばのもろみ焼き キャベツの酢の物 さつま汁	こめ むぎ さつまいも あぶら さとう こんにゃく	ぎゅうにゅう さば とうふ とりにく みそ	キャベツ ほうれんそう にんじん ごぼう だいこん ほししいたけ ネギ	588	25.0	19.0	和食が好きな子供たちもたくさんいます。「魚料理や酢の物もおいしく食べられる」という食習慣は、これからの健康管理に役立ちます。
2	か	食パン		ザクザクチキン ツナサラダ ABCスープ	パン こむぎこ コーンフレーク あぶら さとう じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう べーコン とりにく たまご ツナ	きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ	631	27.0	26.4	チキンカツは通常パン粉を使用しますが、今回は衣にコーンフレークを使用しました。ザクザクとしたおもしろい食感でかみごたえも抜群です。
3	すい	麦ごはん		魚の梅マヨネーズ焼き 五色和え うどん汁	こめ むぎ うどん さとう こめこ あぶら ごま	ぎゅうにゅう ホキ たまご かまぼこ とりにく わかめ	うめぼし たまねぎ ネギ だいこん はくさい ほうれんそう にんじん きくらげ しょうが ほししいたけ	587	24.6	18.1	緑、白、オレンジ色、黄色、黒の5色の食べ物が入った和え物は、見た目も鮮やかなおいしさです。どの食べ物がどの色か、探してみてください。
4	もく	麦ごはん		焼き肉 白菜のサラダ トック	こめ むぎ でんぶん さとう はちみつ あぶら ごま もち ごまあぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく とうふ ツナ とりにく	にんじん たまねぎ ほうれんそう いんげん はくさい きゅうり ゆず ほししいたけ チンゲンサイ	646	25.6	24.6	トックは、うるち米やもち米で作られた韓国の餅です。韓国では、今でも旧暦でお正月を祝うことが多く、トックの入ったスープは、日本のお雑煮のように、韓国のお正月料理の定番です。
5	きん	親子どんぶり (麦ごはん)		大学芋 かいそうサラダ	こめ むぎ さつまいも さとう でんぶん あぶら ごま みずあめ	ぎゅうにゅう とりにく たまご かまぼこ あぶらあげ こんぶ わかめ	にんじん たまねぎ トマト ほししいたけ ネギ ゆず キャベツ	632	21.9	20.3	さつまいもは、芋類の中で食物繊維が最も多い食材です。便秘改善や血圧を下げる効果もあるといわれています。風邪予防になるビタミンCもたっぷりです。
8	げつ	高菜ごはん		高野豆腐の卵とじ お姫さんだんご汁	こめ むぎ あぶら ごま さとう でんぶん こむぎこ さつまいも	ぎゅうにゅう ちりめん こうやどうふ たまご とりにく ちくわ あぶらあげ	たかな たまねぎ ごぼう にんじん ネギ ほうれんそう だいこん ほししいたけ	612	25.9	19.8	菊池、鹿本地区に伝わる団子汁は、お姫様のほっぺのようにやわらかい、という意味で名づけられました。ゆでてつぶしたさつま芋が練り込まれています。
9	か	食パン・ ゆずマーマレード		マカロニグラタン 冬野菜のポトフ ブロッコリーのあえ物	パン バター さとう マカロニ こむぎこ ゆずマーマレード	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ウィンナー	ほうれんそう たまねぎ にんじん ごぼう れんこん だいこん しめじ ブロッコリー	623	26.2	23.2	グラタンは、玉ねぎをバターで炒めてホワイトソースから作っています。牛乳のカルシウムを、おいしくおかずに取り入れられる一品です。
10	すい	麦ごはん		鶏肉といい-の揚げからめ 大根の甘酢あえ タイプーエン	こめ むぎ こめこ でんぶん あぶら さとう アーモンド はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ いか とりレバー ぶたにく うずらのたまご	ごぼう しょうが にんにく ネギ だいこん きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ きくらげ たけのこ	651	25.8	23.0	レバーは鉄分がとても多いので、貧血予防によい食材です。にんにくや生姜を利かせたタレで、ごぼうもいつしょにからめています。
11	もく	びりんめし		塩サバ はくさいのごま酢あえ 大根のみぞ汁	こめ むぎ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とうふ とりにく あぶらあげ さば わかめ	にんじん ごぼう ほししいたけ きりぼしだいこん ネギ ゆず えだまめ ほうれんそう はくさい だいこん	625	32.7	24.8	「びりんめし」は宇城市三角町の戸馳島に伝わるませご飯です。法事の際に出される精進料理で、豆腐を油で炒める時の音が「びりん、びりん」と聞こえることからこの名前がついたといわれています。
12	きん	麦ごはん・ きゅうりの佃煮		チキンカレー フルーツヨーグルト	こめ むぎ バター さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく だいす ヨーグルト	きゅうり たまねぎ にんじん しょうが ほうれんそう にんにく トマトかん パイン りんご みかん	606	19.7	16.5	カレー粉は、コリアンダー、カルダモン、クミンなど、20~30種類のスパイスやハーブを調合して作られています。カレー独特の黄色を出す「ターメリック」が特徴的です。
15	げつ	麦ごはん		鶏肉と厚揚げの中華煮 きくらげの中華和え かきたま汁	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ちくわ とりにく とうふ あつあげ たまご わかめ	にんじん たけのこ キャベツ いんげん しめじ きくらげ ネギ きゅうり もやし たまねぎ えのきだけ	592	27.0	21.1	鶏肉は、成長期に欠かせない「たんぱく質」が豊富に含まれています。たんぱく質は、筋肉や血、臓器等を作る大切な栄養素です。
16	か	丸パン		フィッシュフライ ボイルキャベツ ミニストローネ	パン あぶら さとう オリーブ油 マカロニ パンこ こむぎこ	ぎゅうにゅう ホキ たまご ベーコン	パセリ たまねぎ にんにく キャベツ かぼちゃ にんじん しめじ だいこん トマト	648	23.4	30.6	今日はフィッシュフライと、キャベツをパンにはさんで食べるフィッシュパーティーです。魚は「ホキ」を使いました。身が柔らかく食べやすいので、魚が苦手な人でも食べやすいです。
17	すい	麦ごはん		マー婆ー大根 パンサンスター ^{くわん} スイートポテト	こめ むぎ はるさめ くろざとう ごまあぶら でんぶん あぶら さとう さつまいも バター	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ハム たまご	だいこん たまねぎ にんじん しょうが にんにく ほししいたけ にら きゅうり もやし きくらげ	639	21.7	20.7	大根を、麻婆豆腐の味で料理します。大根が苦手な人も、おいしく食べられるように工夫された一品です。
18	もく	味おこわ		とり肉の照り焼き 赤大根なます すまし汁	こめ もちごめ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ	きくらげ にんじん えだまめ ごぼう しめじ しょうが だいこん ゆず たけのこ ほうれんそう	576	26.1	20.8	5年生が育てたもち米を使っておこわを作ります。新米で作るおこわは格別のおいしさです！
19	きん	麦ごはん		いわしのみぞれ煮 ほうれん草のマヨネーズ和え 豚汁	こめ むぎ さとう さつまいも アーモンド こんにゃく	ぎゅうにゅう かまぼこ いわし とうふ ぶたにく	ほうれんそう ごぼう ネギ もやし にんじん だいこん しょうが	※小学校の栄養量は、3・4年生の量です。			「みぞれ煮」は、大根おろしを加えた煮物です。大根おろしは雪に似ていることから「みぞれ」とも呼ばれており、独特のシャリシャリした食感が特徴です。
22	げつ	わかめごはん		きびなごのカリカリフライ 南瓜のそぼろ煮 大根のゆずの香和え	こめ むぎ あぶら じゃがいも はちみつ さとう でんぶん	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく とりにく ちりめん あつあげ きびなご	こまつな しょうが きゅうり だいこん かぼちゃ にんじん ゆず たまねぎ ほししいたけ グリンピース	592	22.3	17.5	今年は22日が冬至です。この日に、かぼちゃを食べて、ゆず湯につかる、病気にかかるといわれています。
23	か	丸パン		タンドリーチキン カラフルサラダ ラビオリースープ・セレクトデザート	パン あぶら さとう じゃがいも こむぎこ バター	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ヨーグルト クリーム たまご	ブロッコリー にんじん コーン キャベツ たまねぎ かぼちゃ	621	23.1	27.9	冬の楽しみの一つ、クリスマスを楽しみましょう。年末年始は、日本の食文化に触れるいい機会でもあります。年越しそばやおせち料理もお忘れなく。

こんげつ きゅうしょくもくひょう
今目の給食日標

「しょくじにふさわしい
ふんいきをつくろう！」

かんきょう ひとの きぶん しょじ
環境を整え、気分もリフレッシュして食事をしたいものです。
かんき ひろ びくえ しうきく しす ま かんきょう ひとの
気分、ごみ拾い、机の消毒をして、静かに待つことで環境が整います。
しょじゅう まわ めいわく こえ おお はなし いのう き
食事中は、周りに迷惑をかけないように声の大きさや話の内容に気
まち おお ふれいき くわい
かります。また、おしゃべりや電話で会話をすることも控えます。

