



12月学校給食献立予定表

令和7年度
泉が丘小学校



日 ち			献立名	行事	おもな ざいりょう			キロカロリー	脂質(g)		
よ う び			しゅしよく 主食	ぎゅうにゅう	しゅさい ふくさい しるもの 主菜・副菜・汁物など	おもにエネルギーになる	おもにからだ に体をつくる	おもにからだの調子を整える	たん白質(g)	糖分(g)	
1月					ハムカツ からしあえ どさんこじる	こめ あぶら むぎ わかめ パンこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく バター みそ	こまつな キャベツ にんじん もやし とうもろこし ねぎ にんにく	655 21.8	17.7 2.6	
2火					にらまんじゅう おひたし こうやどうふとやさいのいためもの	こめ あぶら むぎ さとう	ぎゅうにゅう こうやどうふ ぶたにく	ほうれんそう やまびこしめじ こまつな にんにく もやし にんじん たまねぎ キャベツ	610 24.8	17.2 1.6	
3水					やまぐちけんきょうどうりょう 山口県郷土料理 「チキンチキンごぼう」 しろみそのみそしる さけぱっぱ	こめ あぶら むぎ ごま かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく わかめ あぶらあげ みそ	こまつな にんにく えだまめ えのきだけ たまねぎ ごぼう ねぎ	717 26.6	26.0 2.2	
4木					セルフドライカレーサンド レタス ABCスープ いちごとみかんの2しょくゼリー	パン あぶら こむぎこ じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウィンナー	にんじん にんにく パセリ レタス キャベツ たまねぎ	621 25.9	21.9 2.5	
5金 宮っ子ランチ(ねぼ)					たらのねぎソースかけ さっぱりあえ ごもくにまめ	こめ あぶら むぎ ごまあぶら かたくりこ ざらめ こんにゃく	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ たら だいず さつまあげ	にんじん しょうが ねぎ にんにく こまつな キャベツ	618 25.9	15.7 1.9	
8月					セルフとりそばろ かぶとじゃがいものあられじる みかん	こめ あぶら むぎ さとう かたくりこ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	にんじん たまねぎ かぶのはっぱ グリンピース かぶ しいたけ みかん	631 28.5	15.1 2.2	
9火					しろみざかなのマヨネーズやき (たまごなしマヨネーズをつかいます) ほうれんそうときのこのソテー ミネストローネ	こめ あぶら むぎ たまごなしマヨネーズ じゃがいも マカロニ パンこ	ぎゅうにゅう メルルーサ チーズ パーコン だいず	にんじん マッシュルーム こまつな やまびこしめじ ほうれんそう とうもろこし たまねぎ セロリー	630 25.1	17.2 2.1	
10水					とうふのちゅうかに はるまき やさいのちゅうかあえ	こめ あぶら むぎ ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう もめんとうふ ぶたにく かまぼこ	にんじん たまねぎ はくさい えだまめ もやし キャベツ	708 24.1	25.8 1.7	
11木 おべんとうの日					おべんとうの日 (ぎゅうにゅうは できます)	主食(しゅしよく) ごはん・パン・めんなど			ぎゅうにゅう	主菜(しゅさい) にく・さかな・たまご・だ いずせいひんなど	副菜(ふくさい) やさい・きのこ・くだも の・かいそうなど
12金					ほうとう かいそうサラダ ミルメーク	パン あぶら はちみつ うどん	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ あぶらあげ なると みそ	にんじん ねぎ かぼちゃ キャベツ こまつな とうもろこし	652 24.6	17.6 2.9	
15月					ヤンニョムふうチキン ナムル にらたまじる	こめ あぶら むぎ ごま こめこ さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく たまご	にら にんにく ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ しょうが	703 22.3	25.8 2.2	
16火					ポークシュウマイ にらとはるさめのいためもの とうふのちゅうかスープ かたぬきチーズ	こめ むぎ はるさめ あぶら さとう ごまあぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とりにく チーズ もめんとうふ たまご	にら えのきだけ にんじん しょうが ねぎ キャベツ	665 27.7	21.4 2.4	
17水					モロのわふうマリネ ゆでやさい のっぺいじる	こめ あぶら むぎ かたくりこ こんにゃく さとう	ぎゅうにゅう モロ あぶらあげ	にんじん キャベツ こまつな だいこん ねぎ ごぼう たまねぎ	624 23.9	15.6 2.1	
18木					やさいとウィンナーのスープに ゆでやさい	パン じゃがいも グラニューとう	ぎゅうにゅう ウィンナー	ブロッコリー たまねぎ にんじん キャベツ パセリ とうもろこし	642 21.5	24.9 2.6	
19金					チキンカレー ゆでやさい とうにゅうパンナコッタ (いちごソース)	こめ あぶら むぎ はちみつ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく	ブロッコリー たまねぎ にんじん にんにく とうもろこし グリンピース キャベツ	641 20.7	14.5 1.5	
22月 冬至給食					かぼちゃひきにくコロック しおこんぶあえ とうにゅういりみそしる	こめ あぶら むぎ ごまあぶら パンこ こむぎこ こんにゃく	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ あぶらあげ こんぶ とうにゅう みそ	かぼちゃ キャベツ にんじん だいこん こまつな ごぼう はくさい たまねぎ	671 19.6	21.3 2.9	
23火					ぶたにくとだいこんのもの ごまあえ なっとう	こめ あぶら むぎ ごま ざらめ さとう こんにゃく	ぎゅうにゅう ぶたにく なっとう	だいこん にんじん グリンピース しょうが こまつな キャベツ	608 24.3	16.9 1.2	
24水					さばのこうしんやき こまずあえ ちくぜんに	こめ あぶら むぎ さとう ごまあぶら さとう さといも ごま はるさめ	ぎゅうにゅう さば とりにく	にんじん ごぼう こまつな キャベツ いんげん たけのこ にんにく	633 26.5	18.0 1.7	
25木 クリスマス					もみのきハンバーグ ミニサラダ やさいスープ マーマレード セレクトケーキ(いちごorチョコ)	パン ジャム さとう ケーキ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	ブロッコリー カリフラワー にんじん とうもろこし こまつな キャベツ もやし たまねぎ	672 24.0	24.8 2.2	

※献立内容は都合により変更することがありますので、ご了承ください。※セレクトケーキの日の栄養価はいちごケーキの場合です。

小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー650kcal たんぱく質21.1～32.5g 脂質14.4～21.7g 塩分2g以下
12月一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー650kcal たんぱく質24.3g 脂質19.8g 塩分2.1g

12月11日(木)は
「お弁当の日」です。

お弁当の日の目的は、食べ物に関心をもつ、感謝の心をもつ、楽しく料理をする、健康な体を作るなどです。
学年に合わせて一緒に買い物をしたり、一緒にお弁当を詰めたり、楽しみながら作ってください。
保護者のみなさまにはご指導、ご協力をよろしくお願いします。

