

12月 こんだてよていひょう



今月の目標
栄養と体について考えよう

令和7年度 錦町学校給食センター

日	曜	連絡	主食	牛乳	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう (kcal)	ひとくちメモ
						あか	きいろ	みどり		
1	月		むぎごはん	牛乳	てばもとのスパイスにカラフルコールスローにんじんのポタージュ	ぎゅうにゅう ミックスピーンズ とりにく ツナ ヨーグルト	こめ むぎ さとう ジャガイモ マヨネーズ バター	キャベツ にんじん コーン たまねぎ パセリ	小 611 中 803	21.1 29.0
2	火		ぶたとじどん	牛乳	ごはんにぐをせてたべよう いんげんのごまあえ いりことナッツのミルクあえ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく いりこ	こめ むぎ さとう でんぶん ごま アーモンド	にんじん たまねぎ ねぎ もやし しいたけ いんげん キャベツ	小 610 中 747	25.6 30.8
3	水		むぎごはん	牛乳	さかなのみそマヨやき ひじきのいりに けんちんじる	ぎゅうにゅう ホキ みそ ひじき あぶらあげ だいす とりにく あつあげ	こめ むぎ さとう あぶら マヨネーズ こんにゃく ごまあぶら	にんじん いんげん だいこん ごぼう しいたけ ねぎ	小 605 中 747	28.0 34.0
4	木		ごはん	牛乳	にくづめいなり ごぼうサラダ ふゆやさいのみそしる	ぎゅうにゅう う とりにく ぶたにく ぎょにく ハム あつあげ みそ とうにゅう	こめ さとう ラード でんぶん さといも マヨネーズ	たまねぎ ごぼう きゅうり ねぎ にんじん だいこん はくさい えのきたけ	小 644 中 757	23.6 26.9
5	金		ミルクパン	牛乳	ちゃんぽん ぶたにくとわかめのサラダ だいがくいも	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ わかめ みそ	パン さとう ごまあぶら スパゲッティ さつまいも あぶら みずあめ	キャベツ もやし たまねぎ ねぎ にんじん しいたけ にんにく きゅうり だいこん	小 612 中 786	23.3 28.7
8	月		ごはん	牛乳	ジャーチャンどうふ パンサンスー のりのつくだに	ぎゅうにゅう う ぶたにく あつあげ みそ のり	こめ でんぶん さとう はるさめ ごまあぶら みずあめ	にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ しいたけ にんにく コーン しょうが きくらげ きゅうり もやし	小 623 中 754	25.1 30.3
9	火		わかめごはん	牛乳	コロッケ ツナサラダ とうふのみそしる	わかめ ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ツナ とうふ あぶらあげ みそ	こめ むぎ さとう ジャガイモ あぶら こむぎこ パンこ ごまあぶら	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ えのきたけ ねぎ	小 598 中 763	21.8 26.9
10	水		むぎごはん	牛乳	さんまのかんろに さつまいもサラダ かきたまじる	ぎゅうにゅう さんま ハム たまご かまぼこ	こめ むぎ さとう さつまいも マヨネーズ でんぶん	きゅうり たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	小 628 中 771	23.0 27.8
11	木		とりごぼうごはん	牛乳	たまごやき カリカリあえ ごもくうどん	とりにく ぎゅうにゅう たまご こんぶ あぶらあげ	こめ むぎ ごま さとう あぶら うどん	ごぼう えだまめ しょうが だいこん キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ	小 620 中 747	25.2 29.8
12	金		ポークカレー	牛乳	ごはんにかけてたべよう スパゲッティサラダ	ぎゅうにゅう う ツナ ぶたにく	こめ むぎ ジャガイモ あぶら スパゲッティ マヨネーズ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく きゅうり	小 608 中 756	21.2 26.9
15	月		ごはん	牛乳	はるまき チャブチエ コーンいりちゅうかスープ	ぎゅうにゅう う ぶたにく たまご かまぼこ	こめ ラード こむぎこ でんぶん はるさめ こめこ あぶら さとう マロニー ごまあぶら	しょうが たけのこ にんじん キムチ ねぎ キャベツ コーン たまねぎ しいたけ	小 654 中 818	22.3 27.1
16	火		むぎごはん	牛乳	だいこんのべっこうに みそマヨネーズあえ いっしょくいりこ	ぎゅうにゅう う あつあげ ちくわ ぶたにく みそ いりこ	こめ むぎ さといも さとう こにゃく あぶら マヨネーズ みずあめ	だいこん にんじん いんげん キャベツ きゅうり	小 599 中 748	23.5 28.7
17	水		ガパオライス	牛乳	ごはんにぐをせてたべよう クイッティオースープ	ぎゅうにゅう う ぶたにく とりにく こうやどうふ	こめ むぎ さとう ごまあぶら クイッティオ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが ピーマン たけのこ しいたけ もやし ねぎ	小 602 中 747	25.0 30.8
18	木		ごはん	牛乳	さかなのてんまあげ アーモンドあえ ぶたじる	ぎゅうにゅう う ホキ ぶたにく とうふ みそ あおさ	こめ あぶら てんたま こむぎこ でんぶん アーモンド さとう さといも こにゃく	もやし ほれんそう ねぎ にんじん ごぼう はくさい だいこん しょうが	小 609 中 748	22.7 28.0
19	金		たかなめし	牛乳	かまぼこときりばしだいこんのサラダ だごじる	ちりめん ぎゅうにゅう う かまぼこ とりにく あぶらあげ	こめ むぎ ごま あぶら さとう マヨネーズ こむぎこ しらたまこ	たかな きりばしだいこん えだまめ にんじん だいこん しいたけ ねぎ みかん	小 609 中 759	22.0 27.0
22	月		むぎごはん	牛乳	かぼちゃのそぼろに やきししゃも なんきん(かぼちゃ) ごまじゃこサラダ	ぎゅうにゅう う ぶたにく あつあげ てんぶら ししゃも ちりめん	こめ むぎ こにゃく さとう でんぶん ごま ごまあぶら	かぼちゃ たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり	小 588 中 750	23.9 31.0
23	火		カレーピラフ	牛乳	とりにくのからあげ プロッコリーサラダ クリームシチュー・セレクトデザート	ウインナー とりにく ぎゅうにゅう ツナ	こめ むぎ あぶら こむぎこ でんぶん マヨネーズ さとう ジャガイモ バター	たまねぎ にんじん グリンピース しょうが にんにく プロッコリー ^{セレクト} コーン パセリ	小 665 中 796	24.0 27.2

*都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

*ハムとベーコン、ウインナーは卵、乳不使用のものを使っています。*マヨネーズは卵不使用のものを使っています。

幸運を呼び込む冬至の食べ物

冬至は、1年のうちで最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽來復」(冬が終わり、春になること)とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱ると人間の運気も衰えると考えていたことから、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」を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。



「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！

