



令和7年

12月 こんだて表

高浜市教育委員会
小学校献立

今月の目標 <給食の時間>手洗いをしっかりしよう <食育>寒さに負けない食事をしよう

日曜	献立名	《あか》 主に体をつくる もとになる食品		《みどり》 主に体の調子を 整えるもとになる食品		《き》 主にエネルギーの もとになる食品		エネルギー量 kcal
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		肉・魚・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・ 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実	
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	
1月	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		583
	あつやきたまご	たまご				さとう でんぶん	あぶら	
	にくじやが	ぶたにく		にんじん	たまねぎ こんにゃく えだまめ	じゃがいも さとう		
	はなやさいと いとかまぼこのサラダ	かまぼこ		ブロッコリー	カリフラワー キャベツ とうもろこし	さとう	マヨドレッシング	
2火	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		597
	はっぽうさい	ぶたにく いか えび		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ はくさい たけのこ しいたけ しょうが	さとう でんぶん		
	だいがくいも					さつまいも さとう グラニューとう	ごま あぶら	
	みずなのシャキシャキサラダ			みずな	だいこん とうもろこし		しおちゅうかドレッ シング	
3水	こんだて 「まごわやさしい献立」 まめ、ごま(種実)、わかめ(海そう)、やさい、さかな、しいたけ(きのこ)、いもを使用した献立です							
	わかめごはん 牛乳	わかめ	牛乳			こめ		578
	さばのしおやき	さば						
	かぶとささみのごまいため	ささみあぶらづけ		かぶのは	かぶ キャベツ	さとう	ごま	
4木	けんちんじる	とうふ		にんじん みずな	だいこん こんにゃく ごぼう えのきたけ しいたけ	さといも	ごまあぶら	652
	てづくりレモンパン 牛乳		牛乳		レモンかじゅう	パン こむぎこ グラニューとう	バター	
	ぶたにくとマカロニの トマトに	ぶたにく		トマト にんじん	たまねぎ しめじ にんにく	マカロニ じゃがいも	オリーブオイル	
	おまめちゃんサラダ	だいす			えだまめ キャベツ きゅうり	あかいんげんまめ あおえんどうまめ ひよこまめ	コールスロードレッ シング	
5金	ヨーグルト		ヨーグルト					582
	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		
	レバーいりしろごまつくね	とりにく とりレバー			たまねぎ	パンこ でんぶん さとう	ごま あぶら ラード	
	ひじきとだいすのいために	だいす まぐろあぶらづけ	ひじき	にんじん	とうもろこし	さとう	あぶら	
8月	かすじる	あぶらあげ あかみそ しろみそ		にんじん ねぎ	だいこん はくさい こんにゃく	さといも		633
	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		
	けんちんしのだの にくみそかけ	とりにく あかみそ とうふ あぶらあげ たら	ひじき	にんじん		さとう でんぶん	あぶら	
	かんとうに	うずらたまご はんぺん	こんぶ	にんじん	だいこん こんにゃく	じゃがいも さとう		
9火	たくあんあえ				たくあん キャベツ きゅうり			657
	サンドイッチパンズパン 牛乳		牛乳			パン		
	ソースカツ	ぶたにく				パンこ でんぶん さとう	あぶら	
	キャベツソテー			にんじん	キャベツ		あぶら	
10水	はくさいのクリームシチュー	とりにく	牛乳	にんじん パセリ	はくさい たまねぎ しめじ	じゃがいも ベシャメルソース クリームボタージュ		636
	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		
	しらたきチャブチエ	ぶたにく		あかビーマン あおビーマン	しらたき たまねぎ にんにく	さとう	ごまあぶら	
	かぶとしょうがの あつたかちゅうかスープ	とりにく なまあげ		にんじん かぶのは	かぶ はくさい しうが	でんぶん		
11木	ココアむしパン	とうにゅう				こむぎこ さとう ミルクココア	あぶら	670
	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		
	カレーなんばんソース	ぶたにく あぶらあげ かまぼこ とうにゅう		にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ しうが	カレールウ でんぶん		
	わかさぎのからあげ		わかさぎ			こめこ でんぶん	あぶら	
12金	ごしきあえ	ハム		こまつな にんじん	だいこん とうもろこし	さとう	あぶら	614
	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		
	じゃがいものあまからに					じゃがいも さとう	あぶら	
	ごまあえ			ほうれんそう にんじん	はくさい もやし	さとう	ごま	
	とりにくとふゆキャベツの うまいそしる	とりにく とうふ あかみそ しろみそ			キャベツ だいこん たまねぎ			
	なつとう	なつとう						

日曜	献立名	《あか》 主に体をつくる もとになる食品		《みどり》 主に体の調子を 整えるもとになる食品		《き》 主にエネルギーの もとになる食品		エネルギー量 kcal
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		肉・魚・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・ 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・穀実	
たんぱく質		無機質		ビタミン・無機質		炭水化物		脂質
15 月	「かみかみ献立」		よくかんで食べましょう。					
	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		581
	こもちししゃもフライ		ししゃも			こむぎこ パンこ	あぶら	
	りんごいりポテトサラダ				りんご キャベツ きゅうり	じゃがいも	マヨドレッシング	
16 火	ざくざくじる	こうやどうふ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう しいたけ	さといも	ごまあぶら	569
	チキンライス 牛乳	とりにく	牛乳	にんじん	たまねぎ	こめ おおむぎ	オリーブオイル	
	クリームドリアソース		牛乳 チーズ	パセリ	たまねぎ マッシュルーム	ベシャメルソース	オリーブオイル	
	はなやさいの しおこうじポトフ	ワインナー		ブロッコリー にんじん	カリフラワー たまねぎ キャベツ	じゃがいも		
17 水	みかん				みかん			623
	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		
	はるまき	ぶたにく		にんじん にら	キャベツ もやし エリンギ	こむぎこ さとう でんぶん	ごまあぶら あぶら	
	とうふのちゅうかに	とうふ とりにく		にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ きくらげ	さとう でんぶん	ごまあぶら	
18 木	チンゲンサイのナムル			チンゲンサイ	もやし きゅうり	さとう	ごま ごまあぶら	
	「クリスマス献立」		セレクトデザートを実施します。					
	クロスロールパン 牛乳		牛乳			パン		
	ほしがたハンバーグの トマトソースかけ	とりにく ぶたにく		トマト	たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも さとう	オリーブオイル ラード あぶら	
	カラフルフレンチサラダ			あかビーマン	きーピーマン キャベツ きゅうり		フレンチドレッシング	
19 金	コーンポタージュ	とうにゅう	牛乳		とうもろこし たまねぎ	ベシャメルソース クリームポタージュ		622
	セレクトデザート					セレクトデザート		
	「冬至献立」		ゆずや「ん」のつく食べ物を使用した献立です。「ん」がつく食べ物はいくつあるかな?					
	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		
20 土	とりにくとかぼちゃのあげに	とりにく		かぼちゃ		さとう でんぶん	あぶら	
	かぶのゆずふうみあますあえ			かぶのは にんじん	かぶ ゆず キャベツ	さとう		
	こんこんうどんみそしる	あぶらあげ しろみそ		にんじん	れんこん ごぼう だいこん しょくが	うどん		

お知らせ

さむ ま ふゆ げんき す
寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！

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おっくうになりがちですが、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とて抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。

かぜ よ ぼう 風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質
たまご 卵
大豆・大豆製品
肉類
魚介類

強い酸化作用で体を守る

ビタミンA
にんじん
レバ
ほうれん草
うなぎ

ビタミンC
ブロッコリー
バブリカ
いちご
キウイフルーツ
じゃがいも

ビタミンE
かぼちゃ
サラダ油
油
アーモンド

★色の濃い野菜には、ビタミンAやビタミンEがたっぷり入っているよ！

手洗いは 感染症予防の基本です！

りゆうすいで手をぬらし、せっけんをよく泡立て、こするように洗います。

汚れの残りやすいところ（指・つめの間、手首）はねり入りに。

流水でしっかりと洗い流し、清潔なハンカチで水分をふきとります。

じぶんじしん からせん ふせ
自分自身の感染を防ぐ
とともに、周りの人へ
感染を広げないために、
食事の前にはきちんと手を洗いましょう。

給食回数
15回

☆都合により、献立・食材等が変わることがあります。