

12月 献立予定表 (前半)

A cartoon snowman with a pink hat and scarf.

曾於市学校給食センター

令和7年度 B献立(小学校)

12月の平均食塩相当量: 小学校(3・4年生対象時)2.2g 中学校2.9g

※都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

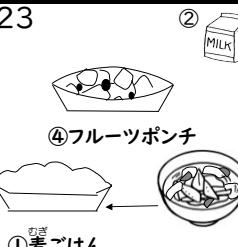
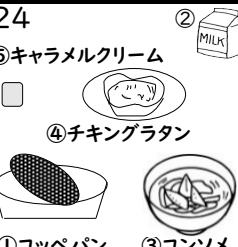


12月 献立予定表 (後半)



曾於市学校給食センター

令和7年度 B献立 (小学校)

曜日	月	火	水	木	金					
こんだて名 (はいぜん図)	15 	16 	17 	18 	19 					
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	小 613 中 826	26.4 31.9	612 777	24.8 30.4	617 849	36.0 41.8	592 781	27.4 35.1	647 831	26.8 33.8
おもに体をつくる もとになるもの	1群 たんぱく質 ウインナー	③とりにく あつあげ えそ ④とうにゅう	③ぶたにく かまぼこ ④さけ	③ぶたにく ベーコン ④さけ	③とうふ あぶらあげ みそ ④ぶたにく みそ	③ベーコン だいす ④とりにく				
おもに体のちょうし をととのえるもの	2群 無機質	②ぎゅうにゅう ③こんぶ ④ひじき わかめ しらすぼし	②ぎゅうにゅう ④チーズ	②ぎゅうにゅう ④チーズ	②ぎゅうにゅう ④わかめ	②ぎゅうにゅう ④わかめ				
おもにエネルギーの もとになるもの	3群 カロテン	③にんじん いんげん ほうれんそう	③にんじん チンゲンサイ	③にんじん いんげん	③にんじん パセリ トマト ④にんじん ピーマン	③にんじん パセリ トマト ④えだまめ				
	4群 ビタミンC	③だいこん こんにゃく コーン	③にんにく しょうが たまねぎ たけのこ きくらげ はくさい もやし みかん パイン もも レモン	③たまねぎ きやべつ セロリー	③だいこん はくさい もやし ふかねぎ ④にんにく たまねぎ りんご	③たまねぎ きやべつ にんにく ④にんにく				
おもにエネルギーの もとになるもの	5群 炭水化物	①こめ むぎ ③でんぶん さとう ④さとう	①こめ むぎ ③さとう でんぶん ④さとう みずあめ でんぶん	①コッペパン	①こめ ④さとう	①パンプキンパン ③じゃがいも ④でんぶん こむぎこ ⑤ケーク				
	6群 脂質	③あぶら ④ごま ごまあぶら	③ごまあぶら	④ノンエッグマヨネーズ	④ごまあぶら	④あぶら				
調味料・その他	③かつお節だし 醤油 みりん 酒 塩 ④醤油 酒 みりん 醋	③塩 こしょう 鶏がらスープ 醤油 ④白ワイン	③鶏がらスープ 醤油 白ワイン 塩 こしょう カレー粉 ④こしょう	③煮干だし ④酒 醤油 とうがらし	③鶏がらスープ 醤油 コンソメ 塩 こしょう ④オレノン マヨラム タイム 塩 こしょう カレー粉	魚 海藻 果物				
ぜひご家庭で!	卵 淡色野菜 果物	卵 海藻 芋	豆製品 海藻 種実	乳製品 芋 種実	魚 海藻 果物					
メモ	おでんは、「煮込み田楽」の略です。豆腐やこんにゃくを焼いて味噌をぬったのですが、江戸時代後期に、焼かずに、醤油で味をつけて煮込むようになりました。やがて、他の材料と一緒に煮るようになりました。田楽と区別され「おでん」となりました。	おでんには、「煮込み田楽」の略です。豆腐やこんにゃくを焼いて味噌をぬったのですが、江戸時代後期に、焼かずに、醤油で味をつけて煮込むようになりました。やがて、他の材料と一緒に煮るようになりました。田楽と区別され「おでん」となりました。	鮭の皮には、カルシウムが含まれており、特に皮のすぐ下のしま模様の部分に集中しています。今日は、魚の上に、チーズやパン粉を混ぜて作ったマヨネーズソースをかけて、焼きました。	きゅうしょく まいつき にち しょくいく 給食では、毎月19日の「食育のひ」を中心におおgood給食を実施しています。地元の食材を使うことをじともしょくじつかしていきます。今日は、魚の上に、チーズやパン粉を混ぜて作ったマヨネーズソースをかけて、焼きました。	きょう すこ はや 今日は少し早いですが、クリスマスメニューです。日本でクリスマスを祝う風習ができたのは、第二次世界大戦後からです。日本では鶏の自然や文化などを知ることで、生産者の努力や食への感謝の気持ちをばくんでいます。	きょう すこ はや 今日は少し早いですが、クリスマスメニューです。日本でクリスマスを祝う風習ができたのは、第二次世界大戦後からです。日本では鶏の自然や文化などを知ることで、生産者の努力や食への感謝の気持ちをばくんでいます。				
こんだて名 (はいぜん図)	22 	23 	24 	25 	26 					
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	小 616 中 804	22.8 27.5	633 785	21.1 25.6	627 785	26.1 32.4				
おもに体をつくる もとになるもの	1群 たんぱく質 ウインナー	③とりにく あつあげ	③ぶたにく	③ウインナー ④とりにく	③うなぎ ④うなぎ	③うなぎ ④うなぎ				
おもに体のちょうし をととのえるもの	2群 無機質	②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう ③チーズ	②ぎゅうにゅう ④ぎゅうにゅう チーズ	②ぎゅうにゅう ④ぎゅうにゅう チーズ	②ぎゅうにゅう ④ぎゅうにゅう チーズ				
おもにエネルギーの もとになるもの	3群 カロテン	③にんじん かぼちゃ えだまめ	③にんじん ピーマン	③にんじん パセリ ④にんじん ほうれんそう	③にんじん ほうれんそう	③にんじん ほうれんそう				
	4群 ビタミンC	③しょうが しいたけ たまねぎ こんにゃく ④ほしだいこん きやべつ	③ににく たまねぎ しめじ マッシュルーム りんご みかん パイン もも ぶどう	③たまねぎ きやべつ ④たまねぎ	③たまねぎ きやべつ ④たまねぎ	③たまねぎ きやべつ ④たまねぎ				
おもにエネルギーの もとになるもの	5群 炭水化物	①こめ むぎ ③さとう ④さとう	①こめ むぎ ④さとう	①コッペパン ③さつまいも ④マカロニ こめこ みずあめ れんにゅう さとう	①コッペパン ③さつまいも ④マカロニ こめこ みずあめ れんにゅう さとう	①コッペパン ③さつまいも ④マカロニ こめこ みずあめ れんにゅう さとう				
	6群 脂質	③あぶら ④ごま ごまあぶら	③あぶら	③あぶら ④バター	③あぶら ④バター	③あぶら ④バター				
調味料・その他	③醤油 みりん かつお節だし ④酒 みりん 醤油 こしょう	③赤ワイン ハヤシルー ケチャップ ウスターソース 醤油 こしょう	③鶏がらスープ 醤油 コンソメ 塩 こしょう ④塩 こしょう チキンブイヨン	③うなぎ ④うなぎ	③うなぎ ④うなぎ	③うなぎ ④うなぎ				
ぜひご家庭で!	魚 卵 芋 果物	豆製品 緑黄色野菜	卵 豆製品 種実	27 	28 	29 				
メモ	今日は冬至です。冬至は、一年で一番夜が長い日のことです。昔の人は夏に育ったかぼちゃを大事に保存し、冬至の日にそのかぼちゃを食べると病気にならないと考えています。また、ゆず湯に浸かるという習わしもあります。	あした 明日で2学期最後ですね。好き嫌いをしないで食べていますか。給食の時間は、どうですか。2学期の事のマナーは、どうですか。2学期の給食の時間を振り返ってみましょう。	今日は、こめごでグラタンを作りました。一つひとつ、具をカップに入れ、チーズをのせて焼きます。とても時間がかかる調理ですが、みなさん喜んでくれると嬉しいなという思いで、一生けんめい作りました。	28 	29 	30 				

献立表は曾於市のホームページにも掲載しております。



SOOGOOD!