

令和7年度



## 12月 給食献立予定表



長泉町学校給食センター

TEL 986-9033

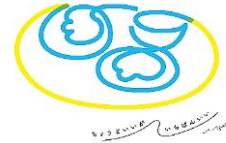
日曜日	こんだて	あかいのたべもの おもにからだをつくる もとになる	みどりいのたべもの おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる	きいろのたべもの おもにエネルギーの もとになる	エネルギー( kcal) たんぱく質 食塩相当量	備考	
						給食なし	地場産物
月	うどん			うどん	543 kcal 25.9 g	白ねぎ	南小1年
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	あんかけうどんじる	ぶたにく あぶらあげ	にんじん だいこん たまねぎ しいたけ ねぶかねぎ しょうが	でんぶん			
	たらのてんぶら	すけそうたら		こむぎこ でんぶん あぶら こめあぶら	2.3 g		
	はくさいのおかかあえ	かつおぶし	はくさい こまつな				
火	ごはん			こめ	552 kcal 21.6 g	白ねぎ	白ねぎ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	おろしハンバーグ	とりにく ぶたにく	たまねぎ だいこん	あぶら でんぶん さとう			
	ひじきのために	ひじき だいす	さやいんげん にんじん	しらたき さとう あぶら ごま	2.2 g		
	さといもとたまねぎのみぞしる	とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ ねぶかねぎ	さといも			
水	ごはん			こめ	577 kcal 25.2 g	白ねぎ	白ねぎ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ぶたキムチ	ぶたにく	たまねぎ もやし にら キムチ にんにく	あぶら さとう でんぶん			
	にくだんごスープ	とりにく だいす	キャベツ にんじん ねぶかねぎ しいたけ たまねぎ	はるさめ パンこ さとう でんぶん	2.1 g		
	みかん		みかん				
木	ロールパン			パン	648 kcal 30.0 g		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	さけフライ	さけ		パンこ こむぎこ でんぶん こめあぶら			
	フレンチサラダ		キャベツ パブリカ とうもろこし	あぶら さとう	2.4 g		
	しそいんげんまめの クリームシチュー	とりにく しそいんげんまめ だいす ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ほうれんそう	じゃがいも			
金	ごはん			こめ	580 kcal 20.8 g	長小2年 北小	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	くろはんべんおちゃフライ	くろはんべん	りょくちゃ	パンこ こむぎこ でんぶん こめあぶら			
	ごもぐきんんびら	ぶたにく	ごぼう にんじん さやいんげん	しらたき さとう ごまあぶら ごま	1.8 g		
	だいこんとさつまいものみぞしる	とうふ あぶらあげ みそ	だいこん こまつな	さつまいも			
月	ごはん			こめ	561 kcal 22.4 g		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	いかのさらさあげ	いか		でんぶん こめあぶら			
	キャベツとこまつなビーナツ		キャベツ こまつな	ビーナツ さとう	1.7 g		
	とりにくとやさいのもの	とりにく なまあげ	たけのこ にんじん さやいんげん	さといも こんにゃく さとう			
火	ごはん			こめ	606 kcal 25.2 g	白ねぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ポークしゃうまい	ぶたにく	たまねぎ	パンこ こむぎこ でんぶん さとう			
	はるさめサラダ		きゅうり とうもろこし	はるさめ さとう ごま ごまあぶら	1.5 g		
	マーボードウフ	とうふ ぶたにく だいす みそ	たまねぎ にんじん たけのこ ねぶかねぎ しょうが にんにく	あぶら さとう でんぶん			
水	♪長泉の日♪				590 kcal 22.7 g	あしたか牛 しめじ やまといも 白ねぎ	
	むぎごはん			こめ むぎ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	あしたかぎゅうとやまといものいためもの	ぎゅうにく	ひらたけ にんじん ねぶかねぎ	やまといも しらたき さとう	1.9 g		
	だいこんとわかめのみぞしる	わかめ とうふ あぶらあげ みそ	だいこん たまねぎ				
木	ブルーベリーゼリー		ブルーベリーかじゅう	さとう	628 kcal 30.0 g		
	こくとういりロールパン			パン こくとう			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ホキのレモンソースかけ	ホキ	レモンかじゅう	でんぶん さとう こめあぶら	2.9 g		
	チーズいりコールスロー	チーズ	キャベツ とうもろこし	ドレッシング			
金	ポークピーンズ	ぶたにく だいす	たまねぎ にんじん さやいんげん トマト にんにく	じゃがいも あぶら さとう	539 kcal 20.4 g	長小2年 白ねぎ	
	ごはん			こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	みそカツ	ぶたにく みそ だいす	にんにく	パンこ あぶら こめあぶら でんぶん さとう ごま ごまあぶら			
	ちゅしこまつのいそかあえ	のり	もやし こまつな		1.4 g		
	けんちんじる	とうふ あぶらあげ	だいこん にんじん ごぼう ねぶかねぎ	さといも			



日曜日	こんだて	あかいのたべもの おもにからだをつくる もとになる	みどりいのたべもの おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる	きいろのたべもの おもにエネルギーの もとになる	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	備考	
		給食 なし	地場産物				
15 月	むぎごはん			こめ むぎ	604 kcal 22.8 g 2.4 g		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ポークカレー	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご	じゃがいも あぶら			
	オムレツ	たまご		でんぶん さとう			
	キャベツとほうれんそうのソテー		キャベツ とうもろこし ほうれんそう	あぶら			
16 火	ごはん			こめ	577 kcal 26.2 g 2.1 g		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	たらのコーンフレークフライ	すけそだら		パンこむぎこ コーンフレーク でんぶん こめあぶら			
	ごもくだいす	だいす	ごぼう にんじん さやいんげん	こんにゃく さとう			
	とんじる	ぶたにく とうふ みそ	だいこん たまねぎ はねぎ	さといも あぶら			
17 水	わかめごはん	わかめ		こめ さとう	663 kcal 23.6 g 2.6 g		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	とりにくのからあげ	とりにく		あぶら でんぶん こめあぶら			
	もやしとこまつなごますあえ		もやし こまつな	ごま ごまあぶら さとう			
	かきたまじる	たまご とうふ	たまねぎ にんじん しいたけ	でんぶん			
18 木	げんまいりロールパン			パン げんまい	643 kcal 24.5 g 2.2 g		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	わかさぎフリッター	わかさぎ おきあみ あおのり		こむぎこ でんぶん あぶら さとう こめあぶら			
	キャベツとコーンのサラダ		キャベツ パブリカ とうもろこし	ドレッシング			
	ニヨッキのミルクスープ	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん さやいんげん	じゃがいも ニヨッキ			
19 金	◎冬至献立◎				589 kcal 20.7 g 1.7 g		
	ごはん			こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	さばのなんぶやき	さば		ごま			
	はくさいとにんじんのゆずかあえ		はくさい にんじん	ゆずドレッシング			
22 月	かぼちゃのほうとうじる	あぶらあげ みそ	かぼちゃ だいこん ひらたけ ごぼう ねぶかねぎ	ほうとう	650 kcal 21.6 g 2.3 g		
	★★クリスマス献立★★						
	コーンピラフ		とうもろこし グリンピース たまねぎ ピーマン	こめ さとう あぶら			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ミートボールの トマトソースかけ	とりにく ぶたにく	たまねぎ トマト セロリ にんにく	でんぶん あぶら さとう			
	プロッコリーのサラダ		プロッコリー キャベツ	ドレッシング			
	カブとベーコンのスープ	ベーコン	かぶ たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	じゃがいも			
	このこのクリスマスケーキ (小麦・卵・卵不使用)	とうにゅう だいす	いちごかじゅう	さとう こめこ みずあめ あぶら でんぶん			

\*都合により献立を変更する場合があります。

日	9(火)	17(水)	18(木)	22(月)
おかず	しゅうまい	鶏肉の唐揚げ	わかさぎ	ミートボール
小学校	2個	2個	2尾	2個
中学校	3個	2個	3尾	3個



### 冬休みの食生活～10のポイント

1. た(食)べすぎに気をつけよう

2. の(飲)み物は甘くないものを選ぼう

3. しっかり手を洗ってから食事をしよう

4. いち(1)日3食、規則正しく食べよう

5. ふ(冬)が旬の食べ物をとろう

6. ゆっくりよくかんで食べよう

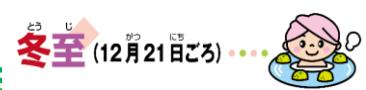
7. やさい(野菜)をたっぷり食べよう

8. すんで、おうちの人との手伝いをしよう

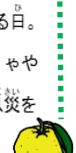
9. みんなで食卓を囲む機会をつくろう

10. を(お)やつは時間と量を決めてとろう

以上のことを行って、楽しい冬休みをお過ごしください。



1年で最も星が短く、夜が長くなる日。  
ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや  
小豆を食べて邪氣をはらい、無病息災を  
祈る風習があります。



クリスマスケーキについて

小麦・卵・卵不使用して作られた  
みんなでおいしく食べましょう。



令和7年度



## 12月 給食献立予定表



長泉町学校給食センター

TEL 986-9033

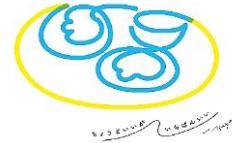
日曜日	献立	主に体の組織をつくる 食品群	主に体の調子を整える 食品群	主にエネルギーになる 食品群	エネルギー( kcal) たんぱく質 食塩相当量	備考	
						給食 なし	地場産物
月	うどん			うどん	692 kcal 32.0 g 3.0 g	白ねぎ	
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	あんかけうどん汁	ぶたにく あぶらあげ	にんじん だいこん たまねぎ しいたけ ねぶかねぎ しょうが	でんぶん			
	鰯の天ぷら	すけそうたら		こむぎこ でんぶん あぶら こめあぶら			
	白菜のおかか和え	かつおぶし	はくさい こまつな				
火	ごはん			こめ	729 kcal 27.4 g 3.0 g	南小1年 白ねぎ	
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	おろしハンバーグ	とりにく ぶたにく	たまねぎ だいこん	あぶら でんぶん さとう			
	ひじきの炒め煮	ひじき だいす	さやいんげん にんじん	しらたき さとう あぶら ごま			
	里芋と玉ねぎのみぞ汁	とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ ねぶかねぎ	さといも			
水	ごはん			こめ	727 kcal 30.7 g 2.5 g	白ねぎ	
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	豚キムチ	ぶたにく	たまねぎ もやし にら キムチ にんにく	あぶら さとう でんぶん			
	肉団子スープ	とりにく だいす	キャベツ にんじん ねぶかねぎ しいたけ たまねぎ	はるさめ パンこ さとう でんぶん			
	みかん		みかん				
木	ロールパン			パン	820 kcal 37.4 g 3.3 g		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	鮭フライ	さけ		パンこ こむぎこ でんぶん こめあぶら			
	フレンチサラダ		キャベツ パブリカ とうもろこし	あぶら さとう			
	白いんげん豆の クリームシチュー	とりにく しろいんげんまめ だいす ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ほうれんそう	じゃがいも			
金	ごはん			こめ	755 kcal 25.8 g 2.5 g	長小2年 北小	
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	黒はんべんお茶フライ	くろはんべん	りょくちゃ	パンこ こむぎこ でんぶん こめあぶら			
	五目金平	ぶたにく	ごぼう にんじん さやいんげん	しらたき さとう ごまあぶら ごま			
	大根とさつま芋のみぞ汁	とうふ あぶらあげ みそ	だいこん こまつな	さつまいも			
月	ごはん			こめ	718 kcal 27.1 g 2.3 g		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	いかの更紗揚げ	いか		でんぶん こめあぶら			
	キャベツと小松菜のピーナッツ和え		キャベツ こまつな	ピーナッツ さとう			
	鶏肉と野菜の煮物	とりにく なまあげ	たけのこ にんじん さやいんげん	さといも こんにゃく さとう			
火	ごはん			こめ	789 kcal 32.1 g 2.1 g	白ねぎ	
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	ポークしゃうまい	ぶたにく	たまねぎ	パンこ こむぎこ でんぶん さとう			
	春雨サラダ		きゅうり とうもろこし	はるさめ さとう ごま ごまあぶら			
	麻婆豆腐	とうふ ぶたにく だいす みそ	たまねぎ にんじん たけのこ ねぶかねぎ しょうが にんにく	あぶら さとう でんぶん			
水	♪長泉の日♪				740 kcal 27.6 g 2.5 g	あしたか牛 しめじ やまといも 白ねぎ	
	麦ごはん			こめ むぎ			
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	あしたか牛と大和芋の炒め物	ぎゅうにく	ひらたけ にんじん ねぶかねぎ	やまといも しらたき さとう			
	大根とわかめのみぞ汁	わかめ とうふ あぶらあげ みそ	だいこん たまねぎ				
木	ブルーベリーゼリー		ブルーベリーかじゅう	さとう	789 kcal 36.0 g 4.0 g		
	黒糖入りロールパン			パン こくとう			
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	ホキのレモンソースかけ	ホキ	レモンかじゅう	でんぶん さとう こめあぶら			
	チーズ入りコールスロー	チーズ	キャベツ とうもろこし	ドレッシング			
金	ポークピーンズ	ぶたにく だいす	たまねぎ にんじん さやいんげん トマト にんにく	じゃがいも あぶら さとう	720 kcal 26.8 g 1.9 g	長小2年 白ねぎ	
	ごはん			こめ			
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	みそカツ	ぶたにく みそ だいす	にんにく	パンこ あぶら こめあぶら でんぶん さとう ごま ごまあぶら			
	もやしと小松菜の磯香和え	のり	もやし こまつな				
月	けんちん汁	とうふ あぶらあげ	だいこん にんじん ごぼう ねぶかねぎ	さといも			



日曜日	献立	主に体の組織をつくる 食品群	主に体の調子を整える 食品群	主にエネルギーになる 食品群	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	備考	
						給食 なし	地場産物
月	麦ごはん			ごめ むぎ	778 kcal  27.6 g  3.3 g		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	ポークカレー	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご	じゃがいも あぶら			
	オムレツ	たまご		でんぶん さとう			
	キャベツとほうれん草のソテー		キャベツ とうもろこし ほうれんそう	あぶら			
火	ごはん			ごめ	742 kcal  32.1 g  2.8 g		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	鰯のコーンフレークフライ	すけそしたら		パンこ こむぎこ コーンフレーク でんぶん こめあぶら			
	五目大豆	だいす	ごぼう にんじん さやいんげん	こんにゃく さとう			
	豚汁	ぶたにく とうふ みそ	だいこん たまねぎ はねぎ	さといも あぶら			
水	わかめごはん	わかめ		ごめ さとう	793 kcal  27.0 g  3.3 g		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	鶏肉の唐揚げ	とりにく		あぶら でんぶん こめあぶら			
	もやしと小松菜のごま酢和え		もやし こまつな	ごま ごまあぶら さとう			
	かきたま汁	たまご とうふ	たまねぎ にんじん しいたけ	でんぶん			
木	玄米入りロールパン			パン げんまい	831 kcal  30.7 g  2.9 g		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	わかさぎフリッター	わかさぎ おきあみ あおのり		こむぎこ でんぶん あぶら さとう こめあぶら			
	キャベツとコーンのサラダ		キャベツ パブリカ とうもろこし	ドレッシング			
	ニヨッキのミルクスープ	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん さやいんげん	じゃがいも ニヨッキ			
金	◎冬至献立◎				754 kcal  25.0 g  2.3 g		
	ごはん	ぎゅうにゅう		ごめ			
	牛乳	さば		ごま			
	白菜と人参のゆず香和え		はくさい にんじん	ゆずドレッシング			
	かぼちゃのほうとう汁	あぶらあげ みそ	かぼちゃ だいこん ひらたけ ごぼう ねぶかねぎ	ほうとう			
月	★☆クリスマス献立★☆				815 kcal  26.9 g  3.2 g		
	コーンピラフ	とうもろこし グリンピース たまねぎ ピーマン		ごめ さとう あぶら			
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	ミートボールの トマトソースかけ	とりにく ぶたにく	たまねぎ トマト セロリ にんにく	でんぶん あぶら さとう			
	フロッコリーのサラダ		プロッコリー キャベツ	ドレッシング			
	カブとベーコンのスープ	ベーコン	かぶ たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	じゃがいも			
	米粉のクリスマスケーキ (小麦・乳・卵不使用)	とうにゅう だいす	いちごかじゅう	さとう ごめこ みずあめ あぶら でんぶん			

\*都合により献立を変更する場合があります。

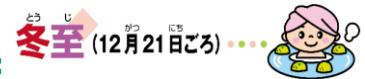
日	9(火)	17(水)	18(木)	22(月)
おかず	しゅうまい	鶏肉の唐揚げ	わかさぎ	ミートボール
小学校	2個	2個	2尾	2個
中学校	3個	2個	3尾	3個



### 冬休みの食生活～10のポイント

- た (食) べすぎに気をつけよう
- の (飲) み物は甘くないものを選ぼう
- し っかり手を洗ってから食事をしよう
- い ち(1)日3食、規則正しく食べよう
- ふ ゆ (冬) が旬の食べ物をとろう
- い っくりよくかんで食べよう
- や さい(野菜)をたっぷり食べよう
- す 自分で、おうちのお手伝いをしよう
- み んなで食卓を囲む機会をつくろう
- を (お) やつは時間と量を決めてとろう

以上のことを行って、楽しい冬休みをお過ごしください。



1年で最も昼が短く、夜が長くなる日。  
ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べて邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。

