

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	あかいろのたべもの おもにからだをつくる もとになる	みどりいろのたべもの おもにからだのしょうしを ととのえるもとになる	さいいろのたべもの おもにエネルギーの もとになる	エネルギー(1日) たんぱく質 食塩相当量	備考	
						給食 なし	地場産物
1 月	うどん			うどん	543 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	あんかけうどんじり	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	でんぷん	25.9 g		白ねぎ
	たらてんぷら	すけそうだら		こむぎこ でんぷん あぶら こめあぶら	2.3 g		
2 火	ごはん			こめ	552 kcal		
	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 でんぷん さとう	21.6 g	南小1年	白ねぎ
	ひじきのいために	ひじき だいず	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		
3 水	ごはん			こめ	577 kcal		
	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 でんぷん	25.2 g		白ねぎ
	にくだんごスープ	とりにく だいず	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 でんぷん	2.1 g		
4 木	みかん		みかん				
	ロールパン			パン	648 kcal		
	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 でんぷん こめあぶら	30.0 g		
5 金	フレンチサラダ		キャベツ パプリカ とうもろこし	あぶら さとう			
	しろいんげんまめの クリームシチュー	とりにく しろいんげんまめ だいず 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	2.4 g		
	ごはん			こめ	580 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
8 月	くろはんぺんおちゃフライ	くろはんぺん	りょくちや	パンこ こむぎこ でんぷん こめあぶら	20.8 g	長小2年 北小	
	ごもくきんぴら	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そしる	とうふ あぶらあげ みそ	だいこん こまつな	さつまいも			
	ごはん			こめ	561 kcal		
9 火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	いかにのさらさあげ	いか		でんぷん こめあぶら	22.4 g		
	キャベツとこまつなのピーナッツあえ		キャベツ こまつな	ピーナッツ さとう			
	とりにくとやさいのにももの	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	1.7 g		
10 水	ごはん			こめ	606 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ポークしゅうまい	ぶたにく	たまねぎ	パンこ こむぎこ でんぷん さとう	25.2 g		白ねぎ
	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			
11 木	マーボー豆腐	とうふ ぶたにく だいず 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 でんぷん	1.5 g		
	♪長泉の日♪						
	むぎごはん			こめ むぎ	590 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
12 金	あしたかぎゅうとやまといものいために	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	22.7 g		あしたか牛 しめじ やまといも 白ねぎ
	だいこんとわかめのみそしる	わかめ とうふ あぶらあげ みそ	だいこん たまねぎ		1.9 g		
	ブルーベリーゼリー		ブルーベリーかじゅう	さとう			
	こくとういりロールパン			パン こくとう	628 kcal		
11 木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ホキのレモンソースがけ	ホキ	レモンかじゅう	でんぷん さとう こめあぶら	30.0 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			
	ポークビーンズ	ぶたにく だいず	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	2.9 g		
12 金	ごはん			こめ	539 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	みそカツ	ぶたにく みそ だいず	にんにく	パンこ あぶら こめあぶら でんぷん さとう ごま ごまあぶら	20.4 g	長小2年	白ねぎ
	もやしとこまつなのいそかあえ	のり	もやし こまつな		1.4 g		
12 金	けんちんじり	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 ものになる	みどりのたべもの おもにからだのしょうしを ととのえるものになる	さいのたべもの 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		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.8 g		
	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		でんぷん さとう	2.4 g		
16 火	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			
	ごはん			こめ	577 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.2 g		
	たらこのコーンフレイクフライ	すけそうたら		パンこ こむぎこ コーンフレイク でんぷん こめあぶら			
17 水	ごもくだいず	だいず	ごぼう にんじん さやいんげん	こんにゃく さとう	2.1 g		
	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			
	わかめごはん	わかめ		こめ さとう	663 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.6 g		
18 木	とりにくのからあげ	とりにく		あぶら でんぷん 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	2.6 g		
	かきたまじる	たまご とうふ	たまねぎ にんじん しいたけ	でんぷん			
	げんまいいりロールパン			パン げんまい	643 kcal		
19 金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.5 g		
	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 でんぷん 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 パプリカ とうもろこし	ドレッシング	2.2 g		
	ニョ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 ニョッキ			
22 月	◎冬至献立◎						
	ごはん			こめ	589 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			20.7 g		
	さばのなんぶやき	さば		ごま			
22 月	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	1.7 g		だいこん 白ねぎ はくさい しめじ
	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			
	★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 ビーマン	こめ さとう あぶら	650 kcal		
22 月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.6 g		
	ミートボールの トマトソースがけ	とりにく ぶたにく	たまねぎ トマト セロリ にんにく	でんぷん あぶら さとう			
	ブロッコリーのサラダ		ブロッコリー 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	2.3 g		
22 月	こめこのクリスマスケーキ (小麦・乳・卵不使用)	とうにゅう だいず	いちごかじゅう	さとう こめこ みずあめ あぶら でんぷん			

\*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) べすきに気を  
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

**ゆ** 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** ずんで、おうちの  
お手伝いをしよう

**み** ンで食卓を囲む  
機会をつくろう

**を** (お) やつは時間と量  
を決めてとろう

一以上のことを心がけて、  
楽しい冬休みを  
お過ごしください。

**冬至** (12月21日ごろ)

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  
あずきを食べて邪気をはらい、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・乳・卵を使用  
していないケーキで  
す。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(1人) たんぱく質 食塩相当量	備考	
						給食 なし	地場産物
1 月	うどん			うどん	692 kcal		
	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	でんぷん	32.0 g		白ねぎ
	鰯の天ぷら	すけそうだら		こむぎこ でんぷん あぶら こめあぶら	3.0 g		
	白菜のおかか和え	かつおぶし	はくさい こまつな				
2 火	ごはん			こめ	729 kcal		
	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 でんぷん さとう	27.4 g	南小1年	白ねぎ
	ひじきの炒め煮	ひじき だいず	さやいんげん にんじん	しらたき さとう あぶら ごま	3.0 g		
	里芋と玉ねぎのみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ ねぶかねぎ	さといも			
3 水	ごはん			こめ	727 kcal		
	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 でんぷん	30.7 g		白ねぎ
	肉団子スープ	とりにく だいず	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 でんぷん	2.5 g		
	みかん		みかん				
4 木	ロールパン			パン	820 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	鮭フライ	さけ		パンこ こむぎこ でんぷん こめあぶら	37.4 g		
	フレンチサラダ		キャベツ パプリカ 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 だいず 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	3.3 g		
5 金	ごはん			こめ	755 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	黒はんぺんお茶フライ	くろはんぺん	りょくちゅ	パンこ こむぎこ でんぷん こめあぶら	25.8 g	長小2年 北小	
	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	2.5 g		
	大根とさつま芋のみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ	だいこん こまつな	さつまいも			
8 月	ごはん			こめ	718 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	いかの更紗揚げ	いか		でんぷん こめあぶら	27.1 g		
	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	2.3 g		
9 火	ごはん			こめ	789 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	ポークしゅうまい	ぶたにく	たまねぎ	パンこ こむぎこ でんぷん さとう	32.1 g		白ねぎ
	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 だいず 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 でんぷん	2.1 g		
10 水	♪長泉の日♪						
	麦ごはん			こめ むぎ	740 kcal		
	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	27.6 g		あしたか牛 しめじ やまといも 白ねぎ
	大根とわかめのみそ汁	わかめ とうふ あぶらあげ みそ	だいこん たまねぎ		2.5 g		
	ブルーベリーゼリー		ブルーベリーかじゅう	さとう			
11 木	黒糖入りロールパン			パン こくとう	789 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	ホキのレモンソースがけ	ホキ	レモンかじゅう	でんぷん さとう こめあぶら	36.0 g		
	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			
	ポークビーンズ	ぶたにく だいず	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	4.0 g		
12 金	ごはん			こめ	720 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	みそカツ	ぶたにく みそ だいず	にんにく	パンこ あぶら こめあぶら でんぷん さとう ごま ごまあぶら	26.8 g	長小2年	白ねぎ
	もやしと小松菜の磯香和え	のり	もやし こまつな		1.9 g		
	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
15 月	麦ごはん			こめ むぎ	778 kcal		
	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	27.6 g		
	オムレツ	たまご		でんぷん さとう	3.3 g		
16 火	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			
	ごはん			こめ	742 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	鰯のコーンフ레이크フライ	すけそうたら		パンこ こむぎこ コーンフ레이크 でんぷん こめあぶら	32.1 g		
17 水	五目大豆	だいず	ごぼう にんじん さやいんげん	こんにゃく さとう	2.8 g		
	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			
	わかめごはん	わかめ		こめ さとう	793 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
18 木	鶏肉の唐揚げ	とりにく		あぶら でんぷん こめあぶら	27.0 g		
	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	3.3 g		
	かきたま汁	たまご とうふ	たまねぎ にんじん しいたけ	でんぷん			
	玄米入りロールパン			パン げんまい	831 kcal		
19 金	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 でんぷん あぶら さとう こめあぶら	30.7 g		
	キャベツとコーンのサラダ		キャベツ パプリカ とうもろこし	ドレッシング	2.9 g		
	ニョ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 ニョッキ			
22 月	◎冬至献立◎						
	ごはん			こめ	754 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	鰯の南部焼き	さば		ごま	25.0 g		
22 月	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	2.3 g		だいこん 白ねぎ はくさい しめじ
	★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 ビーマン	こめ さとう あぶら	815 kcal		
22 月	牛乳	ぎゅうにゅう					
	ミートボールの トマトソースがけ	とりにく ぶたにく	たまねぎ トマト セロリ にんにく	でんぷん あぶら さとう	26.9 g		
	ブロッコリーのサラダ		ブロッコリー 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	3.2 g		
22 月	米粉のクリスマスケーキ (小麦・乳・卵不使用)	とうにゅう だいず	いちごかじゅう	さとう こめこ みずあめ あぶら でんぷん			

\*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

**ゆ** 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** ずんで、おうちの人  
のお手伝い  
をしよう

**み** んで食卓を囲む  
機会をつくろう

**を** (お) やつは時間と量  
を決めてとろう

—以上のことを心がけて、  
**楽しい冬休みを  
お過ごしください。**

## 冬至 (12月21日ごろ)

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。

ゆず

クリスマス  
ケーキについて

小麦・乳・卵を使用していないケーキです。みんなでおいしく食べましょう。