

令和7年12月 給食献立予定表

川副学校給食センター

日 曜	献立名 ※天候や価格などのために材料や献立が変わることがあります	材料（はたらきで仲間わけ） 赤黄緑、3つそろとバランスがいいよ			調味料など	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム kcal g g mg					
		赤の食べ物 主に体をつくるものになる 肉・大豆・牛乳・海そうなど	黄の食べ物 主にエネルギーのもとになる 米・小麦粉・いも・さとう・油など	緑の食べ物 主に体の調子を整えるものになる 野菜・きのこ・くだもの		今日のおはなし					
1月	ごはん		こめ			599	25.5	16.5	307	★手は、体の中でも特に、いろいろな場所や物とふれま す。だから、場所や物の汚れ、バイキンがつきやすくな ります。手の中でも、汚れがたまりやすいのは、爪と指 の間、指と指のまた、親指のまわりなどです。手を洗 うときは、こうしたところを特に急入りに洗いしまし ょう。	
	まつかぜやき	ぶたにく とりにく だい ず みそ	パンこ(小麦、大豆) ごま さとう	たまねぎ ほししいたけ	みりん						
	きりぼしだいこんのあまずあえ		さとう	きりぼしだいこん にんじん きゅう り キャベツ	す しょうゆ						
	のっぺいじる	とりにく	さといも でんぶ	だいこん にんじん ごぼう ほし しいたけ ねぎ	だしこんぶ かつおぶし しょうゆ さ け						
	牛乳	ぎゅうにゅう									
2火	ごはん		こめ			649	19.6	24.7	311	★私たちは食べ物食べて体をつくり、元気に活動する ためのエネルギーをえています。食べ物は体の中での栄 養のはたらきで、大きく3つの仲間に分けられま す。3つの仲間からかたよりなく、いろいろな食べ物を 食べることで栄養バランスが整います。	
	あげしゅうまい	とうふしゅうまい(小麦、 大豆)	あぶら								
	ちゅうかあえ		ごま ごまあぶら さとう	きりぼしだいこん きゅうり もやし にんじん きくらげ	す しょうゆ						
	ワンタンスープ	とりにく	ワンタン(小麦) あぶら	しめじ にんじん チンゲンサイ た まねぎ たけのこ	がらスープ しお ごしょう しょうゆ						
	牛乳	ぎゅうにゅう									
3水	ミルクパン		ミルクパン(小麦、乳)			620	29.3	26.5	320	★献立表の「主」にエネルギーのもとになる「仲間」 には、米やパン、いもなどが入ります。エネル ギーは、体を動かしたり、体温を保つのに欠かせ ません。寒い朝は、米やパン、いもなどをしっか り食べて体を内側から温めてから登校しましよ う。	
	とりのハニーマスタードやき	とりにく	はちみつ		ワイン ごしょう しょうゆ マスタード						
	グリーンサラダ		オリーブゆ さとう	キャベツ とうもろこし にんじん ほ うれんそう	りんごす しお ごしょう						
	ミネストローネ	ベーコン だいず	じゃがいも マカロニ あぶら	たまねぎ にんじん セロリー トマ トみずに にんにく パセリ	ローレルパウダー がらスープ ケ チャップ ワイン しお ごしょう						
	牛乳	ぎゅうにゅう									
4木	ごはん		こめ			554	22.4	13.5	303	★暑くなると、かぜなどをひきやすくなります。そこで、かぜ に負けない力、「抵抗力」をつけることが大切です。抵抗力を つけるには、野菜や果物などに多く含まれるビタミンが役立ち ます。かぜに負けないため、3度の食事で野菜や果物をしっか り食べ、毎日を元気にすごしましょう。	
	にくどうふ	ぶたにく とうふ マロ ニー	さとう あぶら	はくさい たまねぎ にんじん しめ じ ごぼう ねぎ	しょうゆ みりん さけ						
	こまつなとじゃこのあえもの	ちりめんじゃこ	さとう	ごまつな キャベツ にんじん とう もろこし	しょうゆ みりん						
	牛乳	ぎゅうにゅう									
	ごはん		こめ			638	25.2	21.6	336		★今日は、奈良県の郷土料理「あすか汁」を再現しまし た。飛鳥時代に都として栄えた明日香村には、「飛鳥 鍋」という日本では珍しい牛乳を使った郷土料理があり ます。当時、牛乳は営中でしか口にすることができない 貴重な食べ物でした。中国からきた僧侶が牛乳の代わり としてヤギの乳で鍋料理を作ったのが「飛鳥鍋」の始ま りと言われています。
さばのこうみやき	さば		せかい いさん めぐり ⑤	ねぎ しょうが	しょうゆ ソース みりん さけ						
ごもくきんぴら	ひじき	ごま あぶら さとう	ごぼう れんこん にんじん いんげ ん	しょうゆ みりん だし							
あすかじる	とりにく とうふ みそ ぎゅうにゅう(乳)	さつまいも	はくさい にんじん えのき こまつ な	にぼし かつおぶし しょうゆ							
牛乳	ぎゅうにゅう										
5金	ごはん		こめ			582	22.6	13.7	320	★よく「かむ」といいことがたくさんあります。たとえ ば、あごが発達して歯並びがよくなる、つばが出て口の 中を滑けつに保つ、こうしたことが含まれて、虫歯に なりにくくなる、などです。今日も一口ずつ、しっかり かんで食べましょう。	
	おでん	とりにく ちくわ つみれ	じゃがいも さとう	だいこん にんじん こんにやく	だしこんぶ しょうゆ みりん						
	こまつなのごまマヨあえ		たまごなしマヨネーズ ごま	ごまつな キャベツ にんじん	しょうゆ みりん						
	牛乳	ぎゅうにゅう									
	ボークカレー	ぶたにく だいず	こめ むぎ じゃがいも あぶ ら	たまねぎ にんじん にんにく しょう が りんご	チャツネ(りんご) カレールウ(小麦、 豚肉、牛肉、大豆) ワイン ソース	604	21.8	18.4	267		★朝ごはんは、中身にも気を配って、栄養バランスよく 食べると、体温が上がりやすく、集中力が 続き、やる 気もわくことが分かっています。ごはんやパンだけの人 は、具だくさんのみそ汁、スープなどを、一品食べるこ とから始めてみませんか。
はなやさいサラダ		オリーブゆ さとう	ブロッコリー カリフラワー キャベツ にんじん とうもろこし	す しょうゆ しお ごしょう							
牛乳	ぎゅうにゅう										
ミルクパン		ミルクパン(小麦、乳)				679	37.9	36.7	302	★インフルエンザやノロウイルスという食べ物でおこる 病気もはやる時季です。どちらの病気も、自分がかか らず、人にもうつさないことが大切です。そのために役立 つのが、手洗いとうがいです。食事の前、外から帰った ときなど、手とののをきれいにするように心がけましょ う。	
ハーブチキン	とりにく		にんにく	しお ワイン バジル オレガノ							
マカロニサラダ	ツナ	マカロニ たまごなしマヨネー ズ	キャベツ とうもろこし	しょうゆ							
ふゆやさいのポトフ	ウインナー だいず		たまねぎ かぶ にんじん ブロッコ リー カリフラワー セロリー	がらスープ しお ごしょう ワイン							
牛乳	ぎゅうにゅう										
10水	ごはん		こめ			633	23.6	20.5	335	★給食では、成長期に欠かせないカルシウムをとるため に、毎日必ず牛乳を飲みます。牛乳が冷たく感じるとき は、一口ずつ口にふくんで、ゆっくり飲みましょう。一 口の積み重ねが、丈夫な体をつくります。	
	ごもくうどん	とりにく かまぼこ あぶ らあげ わかめ	うどん(小麦)	たまねぎ ごぼう にんじん	かつおぶし にぼし しお しょうゆ みりん						
	コロッケ		コロッケ(小麦、牛肉、大豆、 豚肉) あぶら								
	ごまドレあえ		ドレッシング(ごま)	キャベツ きゅうり にんじん とうも ろこし							
	牛乳	ぎゅうにゅう									
11木	ごはん		こめ			567	31.7	13.3	321	★魚には、成長期の体づくりに欠かせない質のよ いたんばく質やカルシウムなどのミネラル類が多 く含まれています。特にさばのような背中の青い 魚は生活習慣病を予防したり、脳の働きをよくし たりするといわれています。	
	さけのゆうあんやき	さけ みそ		ゆず	しょうゆ みりん さけ						
	きりぼしだいこんのふくめに		さとう あぶら	きりぼしだいこん にんじん いんげ ん ほししいたけ	しょうゆ みりん						
	いものこじる	とりにく とうふ	さといも あぶら	にんじん しめじ こまつな こん にやく	がらスープ しお しょうゆ さけ						
	牛乳	ぎゅうにゅう									
12金	ごはん		こめ			567	31.7	13.3	321	★魚には、成長期の体づくりに欠かせない質のよ いたんばく質やカルシウムなどのミネラル類が多 く含まれています。特にさばのような背中の青い 魚は生活習慣病を予防したり、脳の働きをよくし たりするといわれています。	
	さけのゆうあんやき	さけ みそ		ゆず	しょうゆ みりん さけ						
	きりぼしだいこんのふくめに		さとう あぶら	きりぼしだいこん にんじん いんげ ん ほししいたけ	しょうゆ みりん						
	いものこじる	とりにく とうふ	さといも あぶら	にんじん しめじ こまつな こん にやく	がらスープ しお しょうゆ さけ						
	牛乳	ぎゅうにゅう									

令和7年12月 給食献立予定表

川副学校給食センター

日 ／ 曜	献立名 こんだてめい ※天候や価格などのために材料や 献立が変わることがあります	材料（はたらきで仲間わけ） 			赤黄緑、3つそろすと バランスがいいよ 	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg
		赤の食べ物 主に体をつくるものになる 肉・大豆・牛乳・海そうなど	黄の食べ物 主にエネルギーのもとになる 米・小麦粉・いも・さとう・油など	緑の食べ物 主に体の調子を整えるものになる 野菜・きのこ・くだもの					
15 月	ごはん		こめ			536	22.5	13.8	359
	のりあえ	とりさきみ のり	さとう ごま ごまあぶら	キャベツ にんじん	す しょうゆ しお	★寒い季節には、少し冷たいものを食べて体を温めるのもよい方法です。今日は、小学校の低学年でも食べられるくらいの、ぼんの少しだけからいキムチ鍋です。赤い見た目とピリッとした味で、体の中から温まりましょう。			
	キムチなべ	ぶたにく どうふ みそ	マロニー	はくさい たまねぎ にんじん しめじ ねぎ	だしこんぶ キムチのもと（いか、大豆、りんご） しょうゆ				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
16 火	ごはん		こめ			602	25.7	19.5	444
	いわしのおかか	いわしおかか（小麦、大豆）				★新型コロナウイルスなどの感染症が流行する季節です。給食当番の人は特に衛生面に注意をしてください。まず身なりを整えます。髪の毛を帽子の中に入れて、マスクは鼻までおおいます。そして、ていねいに手洗いをしましょう。体調がすぐれない時は、先生に声をかけて、当番を代わってもらようにしましょう。			
	こうやどうふのにも	こうやどうふ てんぶら	さとう あぶら	ごぼう こんにやく にんじん いんげん	しょうゆ みりん さけ				
	ごまみそしる	どうふ みそ	ごま	だいこん にんじん しめじ ごまつな	かつおぶし にぼし				
17 水	ごはん		こめ			632	21.4	23.4	307
	スープパゲティ	ベーコン	スパゲティ あぶら	たまねぎ にんじん しめじ こまつな とうもろこし にんにく	がらスープ しお しょうゆ ワイン しょう	★手洗いのあとハンカチを持っていないために、手を振って乾かしたり、服で拭いている人はいませんか。せっかくなので手を洗っても、また汚れをつけてしまいます。毎日清潔なハンカチを持てきましょう。			
	しょうパン		しょうパン（小麦、乳）						
	たまごとキャベツのサラダ	たまご	ドレッシング	キャベツ えだまめ にんじん					
18 木	ごはん		こめ			553	20.5	12.8	273
	にくじゃが	ぶたにく	じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん こんにやく ごぼう グリンピース	しょうゆ みりん さけ	★冬休みが目の前です。楽しい行事がたくさんありますが、まずは元気でないと楽しむことができません。体のリズムをくずさないように、毎日の食事や生活のしかたに気をつけて、元氣よく冬休みを迎えましょう。			
	れんこんとブロッコリーのサラダ		あぶら さとう	れんこん ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん	す しょうゆ しお				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
19 金	きなことあげパン	きなこと（大豆）	コッペパン（小麦、乳） あぶら さとう くらざとう		しお	613	21.8	26.7	311
	やさしいソテー	ベーコン	あぶら	キャベツ たまねぎ とうもろこし にんじん	しお こしょう しょうゆ	★「揚げパン」は、調理員さんの優しさから生まれたメニューです。その昔、かぜで学校を休んだ子どもに届けるパンがたかくなっていたので、おいしくなるようにと、調理員さんが脂で揚げてくださいのが揚げパンの始まりだそうです。今は衛生上、パンを持ち帰ることはできませんが、大人が子どもを思う気持ちは、昔も今も変わりません。			
		ぶたにく	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん しめじ えだまめ にんにく	カレールー（小麦、大豆） がらスープ しお しょうゆ ワイン				
	カレースープ	ぎゅうにゅう							
22 月	ごはん		こめ			619	22.1	18.4	345
	しろみざかなのてんぶら	しろみざかなのてんぶら（小麦）	あぶら			★今日は冬至です。冬至は一年で一番昼の時間が短い日です。昔の人は、この日にかぼちゃを食べると「かぜをひかない」といって、冬に足りなくなりやすい栄養をかぼちゃからとっていました。また、冬至に「ん」がつく食べ物食べると「運」を呼び込めるとも言われています。冬至のみそ汁は、「ん」のつく食材を使っているのので、探してみてください。			
	おかかあえ	かつおぶし		ブロッコリー キャベツ もやし にんじん	しょうゆ みりん				
	とうじのみそしる	ぶたにく みそ	あぶら	かぼちゃ れんこん だいこん こんにやく にんじん ねぎ	かつおぶし にぼし さけ				
	クリスマスデザート（大小・西小）		クリスマスデザート（大豆）						
23 火	ごはん		こめ			717	28.4	25.1	424
	ハンバーグ デミグラスソース	ぶたにく ぎゅうにく こうやどうふ	パンこ（小麦） でんぶん さとう	たまねぎ トマト	しお こしょう ケチャップ ソース デミグラスソース（小麦、鶏肉）	★年末年始にはクリスマスや大晦日、お正月など、特別な料理を食べる機会が多くなります。特別な料理には特別な願いや思いがこめられています。家の人、その願いなどを聞きながら食べて、特別な食事を楽しむ冬休みにしましょう。			
	ほうれんそうときのこのソテー		あぶら	ほうれんそう キャベツ とうもろこし エリンギ にんじん にんにく	しお こしょう				
	こんさいスープ	ベーコン	さつまいも	たまねぎ にんじん しめじ セロリー だいこん れんこん	がらスープ しお こしょう ワイン				
	クリスマスデザート		クリスマスデザート（大豆）						
	牛乳	ぎゅうにゅう							

★保護者の方へ★

◎加工食品の原材料は、特定原材料7品目とこれに準ずる21品目、加えて貝類、パイナップルについてのみ（）内に表示しています。記載のない加工品は、アレルギーは含まれておりません。

◎使用頻度の高い食品のアレルゲンはこちらに記載します。

・しょうゆ（小麦、大豆） ・みそ（大豆） ・とうふ（大豆） ・あつあげ（大豆） ・あぶらあげ（大豆） ・こうやどうふ（大豆） ・ごまあぶら（ごま） ・がらスープ（鶏肉） ・ソース（りんご、大豆） ・ハム（豚肉） ・ベーコン（豚肉） ・ウインナー（豚肉） ・す（小麦） ・スパゲティ（小麦） ・マカロニ（小麦）

◎給食センターでは、揚げ油や食器、調理・洗浄器具、施設を共用しています。使用食材に関するお尋ねは、給食センターへお電話ください。（Tel45-0374）

小学3年生平均

小学3年生基準

単位

612	24.8	20.3	329.0
590	23.6	16.4	350
kcal	g	g	mg

※ 各学校の行事に応じて給食のない日があります。