

令和7年度 12月予定献立

*かまぼこ・さつまあげは「卵なし」を使用します。
輝野学校給食センター

日・月 (曜日)	献立名	主に面や肉になる食べ物			主に体の働きを助ける食べ物			主に脂や力になる食べ物			調味料・だし	エネルギー (たんぱく質・糖質・脂質)	栄養士の一コマメモ
		1群 肉・魚・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類・いも類 雑穀	6群 油脂						
1月 (月)	ごはん 牛乳 豚肉の生煮焼き フロッコリーのごま和え 中華スーヅ	牛乳			しょうが だいごん	米 強化米 麦 さとう		だし しょうゆ しょうゆ	しょうゆ	しょうゆ	しょうゆ	573 238 185 81.7	★給食準備★ 給食時間になったら、すばやく給食の準備を始めましょう。給食担当さん以外の人ち、ワスラをして、手洗いをすませるなど準備をして静かに待ちましょう。
うれしの茶給食の日													
2日 (火)	うれしの茶ごはん 牛乳 大学寺 白菜のうま煮	牛乳 しらす(るひ)	お茶	えだまめ	米 強化米 さとう さつまいも さとう	油 ごま(いり)	しょうゆ しょうゆ みりん しょうゆ	しょうゆ しょうゆ	しょうゆ	しょうゆ	しょうゆ	687 228 215 105.5 1.8	★うれしの茶給食★ 今日は、できるだけ多くの運動屋の食材を使う献立を考えました。お茶を炊きあがったごはんにお茶を混ぜています。地元でとれたうれしの茶の色や香りを楽しんで食べてください。
3日 (水)	きのこカレー ピーズサラダ	とりの肉	鶏ミンチピーズ	にんじん ねぎ	たまねぎ エリンギ しめじ	さとう	油	しょうゆ しょうゆ	しょうゆ	しょうゆ	しょうゆ	625 227 156 94.6 2.1	★きのこ★ きのこは、たくさん種類がありますが、どんなものがあるか知っていますか。今日の力しーには、エリンギとしめじが入っています。
4日 (木)	ごはん 牛乳 半量焼き ゆかりあえ 真だくさんみそ汁	牛乳	鶏 とりの肉	にんじん ほうれん草 煮しそ	さとう	米 強化米 麦 さとう	油	しょうゆ しょうゆ	しょうゆ	しょうゆ	しょうゆ	569 247 17.1 83.6 1.8	★干草焼★ 「干草」とは、和食の言葉で、「たくさんの食材を使った」という意味があります。今日は贅沢な料理だったそうですよ。
5日 (金)	鶏のかりかり揚げ(ピサースかけ) ピサース ラビオリスーヅ	白身鶏胸肉 白身鶏胸肉	牛乳	にんじん ほうれん草 ピーズ	さとう	しょうゆ しょうゆ	しょうゆ しょうゆ	しょうゆ しょうゆ	しょうゆ	しょうゆ	しょうゆ	608 27.9 22.6 75.6 2.1	★ラビオリ★ 「ラビオリ」とは、小さな生地を擀って薄くのばして生地の間に、ひき肉とみじん切りにした野菜を入れて包んだパスタのことです。
8日 (月)	ごはん 牛乳 ほうれん草のおかか和え 豆大入煮	かつお節 とりの肉 大豆	牛乳	ほうれん草 とうもろこし にんじん いんげん	さとう	しょうゆ しょうゆ	しょうゆ しょうゆ	しょうゆ しょうゆ	しょうゆ	しょうゆ	しょうゆ	591 25.6 15.3 96.2 1.6	★何でも食べよう★ 好き嫌いなく何でも食べることで、風邪予防にもなります。1日3食しっかりと栄養を体取り入れて風邪に負けない工夫はからたをつくりましょう。
9日 (火)	ごはん 牛乳 鶏肉のちみじ焼 こんにゃくのかり煮 みぞれ煮	とりの肉 とりの肉 大豆	牛乳	にんじん とうもろこし にんじん ほうれん草	さとう	しょうゆ しょうゆ	しょうゆ しょうゆ	しょうゆ しょうゆ	しょうゆ	しょうゆ	しょうゆ	655 26.7 26.8 81.2 1.3	★こんにゃく★ こんにゃくの色と匂いは、黒やグリーです。しかし、東北では、白か定番だそうなんです。国でも食の文化の違いがあるようです。
10日 (水)	ごはん 牛乳 すき焼き煮 かぶの酢の物	とりの肉 豆腐 とりの肉 豆腐	牛乳	にんじん とうもろこし にんじん ほうれん草	さとう	しょうゆ しょうゆ	しょうゆ しょうゆ	しょうゆ しょうゆ	しょうゆ	しょうゆ	しょうゆ	638 25.4 15.7 111.0 1.8	★かぶ★ かぶと大根は昔から日本で食べられている野菜です。1月7日に食べる七草では、かぶは「すすな」大根と呼ばれています。
11日 (木)	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 鶏肉とえ 温泉湯豆腐	さば とりの肉 豆腐	牛乳	にんじん とうもろこし にんじん ほうれん草	さとう	しょうゆ しょうゆ	しょうゆ しょうゆ	しょうゆ しょうゆ	しょうゆ	しょうゆ	しょうゆ	598 31.0 20.5 78.3 1.6	★温泉湯豆腐★ 温泉湯豆腐は、湯野の郷土料理です。温泉の水でとろとろに豆腐が溶け、汁が白濁しているのは、湯野ならではの、郷土の味を味わいましょう。
12日 (金)	ごはん 牛乳 みそ煮込みうどん ゆかりし大根のナムル	かつお節 鶏肉 かまぼこ 煮みそ 煮みそ	牛乳	にんじん とうもろこし にんじん ほうれん草	さとう	しょうゆ しょうゆ	しょうゆ しょうゆ	しょうゆ しょうゆ	しょうゆ	しょうゆ	しょうゆ	578 166 286 85.8 3.1	★切干大根★ 大根を細く切って乾燥させたものが切干大根です。昔からかんだんに「切干」とも言います。秋から冬にかけて収穫した大根を細長く切り、すのこに広げ、太陽や風に当てて乾燥させて作ります。

