

がっこうきゅうしょくこんだてひょう
令和7年 12月学校給食献立表

(小学校)



安城市北部学校給食共同調理場

日曜	こん 献 だて 立	あか おもに体をつくる食品		あざ おもに体の調子を整える食品		き おもにエネルギーになる食品		メッセー ジ	エネ ルギー (kcal)	たん ばく 質(g)
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質			
		肉、魚、卵 豆、豆製品	牛乳、乳製品 小魚、海藻	その他の野菜 果物、きのこ		米、パン、めん いも、さとう	油脂 種実類			
1月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		かれい、種類が多、世界には100種類以上います。給食では、「黄金がれい」を使用しています。体の色が鮮やかな黄色のため、この名前がつけました。加熱しても身がかたくならず、食べやすいのが特徴です。	596	26.4
	かれいフライのレモンに	かれい			レモン	さとう、パンこ こむぎこ、でんぶん	あぶら なたねあぶら			
	キャベツとチンゲンサイのしそひじきあえ		ひじき かんてん	チンゲンサイ にんじん	キャベツ	さとう				
	おやこじる (卵除)	とり、たまご とうふ		にんじん ほうれんそう	たまねぎ、しいたけ	でんぶん				
2火	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		みかんがおいしい季節になってきました。みなさんが普段食べているみかんは、「温州みかん」という種類です。愛知県蒲郡市では、山と海に囲まれた温暖な気候を生かし、たくさん育てられています。	590	21.8
	ぶたどんのぐ	ぶたに			たまねぎ、こんにゃく	さとう				
	さつまいものみそしる	なまあげ ミックスみそ		にんじん こまつな	だいこん、ごぼう	さつまいも				
	みかん				みかん					
3水	スライスパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			パン		ミネストローネとは、大きく切った野菜やパスタ、豆などが入った具だくさんのスープです。昔からイタリアの家庭で「お母さんの味」として、親しまれている料理です。使用する具材は、季節や地域によって様々です。	689	25.4
	コロコロフライドチキン	とり				でんぶん	なたねあぶら			
	コーンサラダ			にんじん にんじん チンゲンサイ トマト	キャベツ、とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ			
	ミネストローネ	ベーコン しろいんげんまめ		たまねぎ、セロリ	ライスマカロニ		オリーブオイル			
4木	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		きくらげはきのこの仲間です。クラゲのようにコリコリとした食感で特徴です。今日は、愛知県の春日井市でとれたきくらげをはんぺんにねりこんでいます。きくらげの食感を楽しんでください。	599	25.8
	◎きくらげいはんぺんのみそかけ	さかなすりみ		チンゲンサイ	きくらげ、れんこん	でんぶん、さとう	あぶら			
	いりどうふ	とうふ、ぶたに		にんじん チンゲンサイ	たけのこ、たまねぎ しいたけ	さとう、でんぶん				
	ツナとキャベツのあえもの たくじょうあまみそ	まぐろあぶらづけ みそ			キャベツ しょうが	さとう	ごま			
5金	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		今日は、アジア競技大会応援献立として、ブータン料理が登場します。豚肉と大根を唐辛子で煮込んだ料理である「パクシャバ」です。ブータンでは、唐辛子が野菜として食べられています。給食では、辛さを控えて作っています。	639	21.0
	あげぎょうざ (2コ)	ぶたに		にら	キャベツ、たまねぎ にんにく	パンこ、でんぶん さとう、こむぎこ	ラード なたねあぶら			
	◎パクシャバ	ぶたに		こまつな トマト	たまねぎ、だいこん しょうが		こめあぶら			
	◎シーザーサラダ			ほうれんそう にんじん	とうもろこし		ドレッシング			
8月	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ、おむぎ		今日の「海鮮中華飯の具」に使用しているうずら卵は、つるんと飲み込んでしまいうまい食材です。丸ごと飲み込んでしまうと、のどに詰まってしまう可能性があります。悲しい事故が起こらないようにみなさんもよくかんで食べましょう。	607	28.0
	かいせんちゅうかはんのぐ (卵除)	ぶたに、いか えび、うすちたまご		にんじん	はくさい、たまねぎ きくらげ	さとう、でんぶん	ごまあぶら			
	ポークしゅうまい	ぶたに			たまねぎ、しょうが	パンこ、でんぶん さとう、こむぎこ				
	チンゲンサイのピリからサラダ			チンゲンサイ	もやし、にんにく	さとう	ごまあぶら			
9火	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		わかさぎは、冬が旬の魚です。体の色は、全体的に銀色で、背中側が黄色みがかっているのが特徴です。体長は10cm程度と小さく、頭からしっぽまで丸ごと食べることができます。よくかんで食べましょう。	592	25.5
	わかさぎのなんばんづけ		わかさぎ	はねぎ	しろねぎ	さとう、こめこ でんぶん	なたねあぶら			
	じゃがいものそぼろに	とり		にんじん	こんにゃく たまねぎ、グリーンピース	じゃがいも、さとう				
	れんこんサラダ				れんこん、きゅうり		ドレッシング			
10水	ソフトめん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ソフトめん		ソフトめんは、正式には「ソフトスパゲティめん」といいます。給食を食べる子どもたちに喜んでもらいたい！と学校給食用に開発されました。今日は、たまねぎとぎん肉をしっかりと炒め、刻んだ大豆をたっぷり入れたミートソースとからめて食べてください。	681	29.4
	だいきりミートソース	ぶたに とりレバー、だいき		にんじん	たまねぎ グリーンピース	じゃがいも さとう	ハヤシルウ			
	チーズいりオムレツ	たまご	チーズ			さとう	あぶら			
	カラフルマリネ			あかパプリカ	キャベツ、きゅうり とうもろこし、レモン	さとう	オリーブオイル			
11木	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		キムチは韓国で生まれた漬物です。家で手作りされることが多く、白菜やきゅうり、大根などいろいろな野菜で作られます。韓国の文化として、ユネスコ世界無形文化遺産に登録されています。	627	25.3
	あいちのしそいりはまき	とり		にんじん はねぎ、あおじ	たまねぎ、キャベツ しろねぎ、しょうが	はるさめ、でんぶん さとう、こむぎこ	あぶら なたねあぶら			
	なまあげとあさりのキムチチゲ	あさり、なまあげ ぶたに ミックスみそ		にら	はくさい、もやし はくさいキムチ、しめじ					
	くきわかめサラダ	とり	くきわかめ	あかパプリカ	キャベツ		ドレッシング			
12金	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		水菜は、昔から京都で栽培されている野菜です。今では、全国で1年中栽培されていますが、冬が旬です。シャキシャキとした食感で、くせがない味の特徴です。今日は、即席漬けにしました。水菜の食感を感じてみてください。	597	28.1
	たらのぎんがみやき	たら、みそ				さとう、でんぶん	あぶら			
	はくさいとみずなのそくせきづけ		こんぶ	みずな にんじん	はくさい	さとう	ごま			
	ふゆやさいのとりだんごじる	とり なまあげ		にんじん チンゲンサイ	だいこん、ごぼう たまねぎ	でんぶん、さとう				
15月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		すきやきは、江戸時代に煙の土を掘り起こすときに使う道具である「すき」の鉄の部分を火にかけ、魚や豆腐を焼いて食べたことがはじまりとされています。これを機会に料理の歴史に興味をもってほしいなと思います。	596	26.6
	ほうれんそういりたまごやき	たまご		ほうれんそう		さとう	あぶら			
	すきやき	ぶたに やきどうふ		にんじん はねぎ	こんにゃく、はくさい しろねぎ	さとう				
	しそきゅうり			あかじ	きゅうり					

日 曜	こん だて 献 立	赤 おもに体をつくる食品		緑 おもに体の調子を整える食品		青 おもにエネルギーになる食品		メ ッ セ ー ジ	エネ ルギー (kcal)	たん ぱく 質(g)		
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質					
		肉・魚・卵 肉・魚・卵 肉・魚・卵 主菜、副菜、汁物、その他の順序	牛乳・乳製品 牛乳・乳製品 牛乳・乳製品 豆・豆製品	緑黄色野菜 その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・さとう	油脂 油類 種実類						
16 火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		今日は冬至献立です。今年の12月22日は、1年で最も太陽が出て時間が短い「冬至」です。冬至の日に「ん」が2つ以上つくものを食べると、「運」が呼べると言われています。かぼちゃは「なんきん」とも呼ばれるため、昔から食べられています。	595	27.9		
	さわらのしおこうじやき	ほねにきをつけて たべましょう。	さわら									
	かぼちゃのにつけ			かぼちゃ		さとう						
	ぶたじる	とうじこんだて	ぶたにく、とうふ あぶらあげ あかみそ	わかめ	にんじん	はくさい、だいこん たまねぎ						
17 水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		のっぺい汁は、とろみがあるのが特徴です。里いもや大根、にんじん、ごぼう、しいたけ、こんにゃくなどの材料を入れるのが一般的です。だしが効いた実だくさんの汁です。	592	25.4		
	あじのいそペフライ	あじ	あおのり			パンこ、でんぶん こむぎこ	なたねあぶら					
	チンゲンサイのごまあえ			チンゲンサイ	もやし	さとう	ごま					
	のっぺいじる	とりにく なまあげ		にんじん はねぎ	だいこん、しろねぎ ごぼう、こんにゃく	さといも でんぶん						
18 木	こがたロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン		今日の野菜たっぷり焼きそばを食べると、野菜を約80g摂ることができます。今日は、にんじん、キャベツ、チンゲンサイ、もやし、しょうがが入っています。野菜の味を楽しんでください。	617	29.0		
	やさいたっぷりやきそば	ぶたにく、ちくわ	チンゲンサイ にんじん	キャベツ、もやし しょうが たまねぎ マッシュルーム グリーンピース	ちゅうかめん							
	ソーセージのケチャップに	ソーセージ			さとう	こめあぶら						
	こざかな		かたくちいわし		さとう							
19 金	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ、おおむぎ		今日は、安城農業士会から、チンゲンサイときゅうりをいただきました。そこで今日の給食は、安城市の特産品をたっぷり使っている、「安城ハーモニーカレー」にしました。豚肉と大豆、野菜をカレー粉を使わずに、トマトソースとカレー粉で煮込んで作ったカレーです。地元の食材の味を楽しんでください。	679	28.7		
	あんじょうハーモニーカレー	ぶたにく、だいず	チンゲンサイ あかバブリカ トマト	きゅうり、いちじく	さとう							
	ヒレカツ	ぶたにく			パンこ でんぶん	なたねあぶら						
	ブロッコリーとコーンのサラダ		ブロッコリー	とうもろこし		ドレッシング						
22 月	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ、おおむぎ		今日は2学期のお楽しみ献立です。ケチャップライスやツリーの形のハンバーグなど、みなさんがわくわくするメニューを取り入れました。ショコラケーキは、食物アレルギーのある子どもも食べることができるように、卵・乳・小麦が入っていないものを選んでみました。	694	25.3		
	ケチャップライスのぐ	とりにく しがんでまぜてたべましょう。	ピーマン トマト	たまねぎ マッシュルーム	さとう	こめあぶら						
	◎ツリーハンバーグ	とりにく ぶたにく	トマト	たまねぎ、にんにく しょうが	さとう	ラード						
	ほうれんそうのポタージュ (乳除)	ベーコン	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	ほうれんそう にんじん	たまねぎ	じゃがいも ホワイトルウ	こめあぶら					
☆ショコラケーキ		とうにゅう おから				さとう、こめこ でんぶん	あぶら					
ふゆ やす								しょうせいかつ		摂取基準：エネルギー(kcal) たんぱく質(%)		650 13-20



もうすぐ冬休みが始まります。冬休みは、クリスマスやお正月などの楽しい行事がたくさんあります。この機会にいろいろな食文化に触れてみましょう。

日本の伝統行事に触れる機会にしよう！

近年、家庭で郷土料理や行事食を食べる機会が減っています。また、地域のお祭りも減ってきており、伝統行事に触れることも少なくなっています。

新しい1年を迎えるお正月は、日本人が古くから大切にしてきた行事です。現在でもさまざまな習慣が残っています。ぜひ、家庭や地域に伝わる料理を味わいましょう。

おみそか

年越しそば

そばのように、細く長く生きることができるようにと願い、食べられています。「みそかそば」、「つごもりそば」、「長寿そば」、「福そば」など、呼び方もさまざまです。



あなたの家では何と呼びますか？

しょうが 正月

おせち料理

家族そろって食べて、新年の無事を祈ります。新年への願いを込めた縁起の良い食べ物が使われています。例えば、「黒豆」には、「まめに働き、まめに生きる」という意味があります。

お雑煮

地域の食材を使って作られる汁物で、家庭や地域によってもちの形、味つけなどさまざまな特色があります。みなさんのお家は、どんな雑煮ですか？



お知らせ

卵除 乳除 は、除去食対応メニューです。

材料は都合によりかわることがあります。

は、かみかみメニューです。

☆は、業者直送です。容器は学校で処理してください。

◎は、新メニューです。お楽しみに。

毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。

こんげつのきゅうしよくにとうじょうする「あんじょうし」と「となりのし」でとれるたべもの



今月のアジア大会 応援献立

<ブータン料理> パクシャバ

