

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

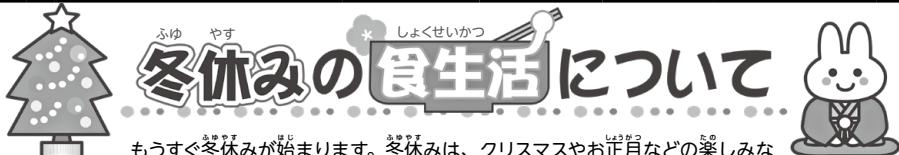
(小学校)



安城市南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		みどり 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) たんぱく質(g)
		しっ たんぱく質	む きしつ 無機質	ビタミン	たんぱく質	脂質			
	しゅじく まいうこう 主食、牛乳 しゅさい ふくさい いるもの 主菜、副菜、汁物、その他の順序	にく 肉、魚、卵 まめ 豆、豆製品	さかな 乳、乳製品 こさか かいそう 小魚、海藻	にゅうやいひん 牛乳、乳製品 りょくおうしょく やさい 緑黄色野菜 くだもの 果物、きのこ	た やさい その他野菜 くだもの 果物、きのこ	こめ 米、パン、めん いも、さとう	しょくひん おもにエネルギーになる食品		
1月	ごはん ぎゅうにゅう かれいフライのレモンに キャベツとチンゲンサイのしそひじきあえ おやこじる (卵除)	かれい	ひじき かんてん	レモン チンゲンサイ にんじん	さとう キャベツ	あぶら なたねあぶら	かれいは、種類が多く、世界には100種類以上あります。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、この名前がつきました。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	
2火	ごはん ぎゅうにゅう ぶたどんのぐ さつまいものみそしる みかん	ぶたにく なまあげ ミックスみそ		たまねぎ、こんにゃく にんじん だいこん、ごぼう	さとう さつまいも		みかんがおいしい季節になつきました。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。愛知県の浦郡市では、「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	
3水	スライスパン ぎゅうにゅう コロコロフライドチキン コーンサラダ ミネストローネ いちごジャム	とりにく		パン でんぶん ノンエッグマヨネーズ	なたねあぶら		ミネストローネとは、大きく切った野菜やパスタ、豆などが入った真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。使用的な真材は、季節や地域によって様々です。	689 25.4	
4木	ごはん ぎゅうにゅう たらのぎんがみやき はくさいとみずなのそくせきづけ ふゆやさいのとりだんごじる	たら、みそ こんぶ とりにく なまあげ		こめ さとう、でんぶん さとう	あぶら ごま		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、くせがない味が特徴です。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	
5金	ごはん ぎゅうにゅう わかさぎのなんばんづけ じゃがいものそぼろに れんこんサラダ		わかさぎ にんじん	こめ さとう、ごめこ でんぶん れんこん、きゅうり	なたねあぶら じゃがいも、さとう		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たりするのが特徴です。体長は10cm程と小さく、頭からしまっぽ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	
8月	むぎごはん ぎゅうにゅう かいせんちゅうかはんのぐ (卵除) ポークしゅうまい チンゲンサイのピリからサラダ	ぶたにく、いか えび、うずらたまご ぶたにく	ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ、しょうが チンゲンサイ	こめ、おおむぎ さとう、でんぶん パンこ、でんぶん さとう、ごむぎこ さとう	ごまあぶら ごまあぶら		今日の「海鮮中華飯の真」に使用しているうずら卵は、つるんと飲み込んでしまいやすい食材です。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	
9火	ごはん ぎゅうにゅう あげようざ(2c) アジアたいかい おうえんこんだて ◎パクシャパ ◎シーザーサラダ ◎たくじょうシーザードレッシング	ぶたにく ぶたにく ほらん みそ	ぎゅうにゅう にら こまつなトマト ほうれんそう にんじん	こめ パンこ、でんぶん ラード なたねあぶら こめ あぶら			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「パクシャパ」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	
10水	ごはん ぎゅうにゅう ◎きくらげいりはんぺんのみそかけ いりどうふ ツナとキャベツのあえもの たくじょうあまみそ	さかなすりみ とうふ、ぶたにく まぐろあぶらづけ みそ	チングンサイ にんじん チングンサイ にんじん	こめ でんぶん、さとう さとう、でんぶん さとう	あぶら ごま		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が特徴です。今日は、愛知県の春白井市でとれたきくらげをはんぺんにのりこんでいます。きくらげの食感を楽しんでくださいね。	599 25.8	
11木	ソフトめん ぎゅうにゅう だいすりいりミートソース チーズいりオムレツ カラフルマリネ	ぶたにく とりレバー、だいす たまご	ぎゅうにゅう にんじん にんじん あかバブリカ	ソフトめん じやがいも ハヤシルウ さとう さとう	あぶら オリーブオイル		ソフトめん、正式には「ソフトスペaget」といいます。給食を食べてい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、たまねぎとひき肉をしっかり炒め、刻んだ大根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ね。	681 29.4	
12金	ごはん ぎゅうにゅう あじのいそべフライ チングンサイのごまあえ のっぺいじる	あじ あおのり	ぎゅうにゅう チングンサイ	こめ パンこ、でんぶん なたねあぶら さとう ごま			のっぺいじるは、ところみがあるのが特徴です。重いもや大根、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。ただし効いた美だくさんの汁です。	592 25.4	
15月	ごはん ぎゅうにゅう あいちのしそいりはるまき なまあげとあさりのキムチチゲ くきわかめサラダ	とりにく あさり、なまあげ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう にんじん にら くきわかめ	こめ はるさめ、でんぶん あぶら なたねあぶら ドレッシング			キムチは韓国で生まれた調味料です。家で手作りされることが多い白菜やきゅうり、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	

日曜	こん 献 だて 立	あか 赤 おもに体をつくる食品		おどり おもに体の調子を整える食品		黄 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)
		しつ たんぱく質	む きしつ 無機質	ビタミン		たんすい か ぶつ 炭水化物	し し つ 脂質		
		にく 肉・魚・卵 まめ 豆・豆製品	さから たまご まめせひん 小魚・海藻	りょくおうじゆく や さい 緑黄色野菜	た や さい その他の野菜 くだもの 果物・きのこ	こめ 米・パン・めん いも・さとう	ゆ し 油脂 しゃじつる 種実類		
16 火	こがたロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	チングンサイ にんじん	キャベツ、もやし しようが	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、チングンサイ、もやし、 しようがが入っています。野 菜の味を楽しんでくださいね。	617	
16 火	やさいたっぷりやきそば	ぶたにく、ちくわ			たまねぎ マッシュルーム グリンピース	ちゅうかめん			29.0
17 水	ソーセージのケチャップに こさかな	ソーセージ				さとう	こめあぶら		596
17 水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			さとう	あぶら	すきやきは、江戸時代に畠の土 を掘り起こすときに使う道具で ある『すき』の鋸の部分を火にかけ、 魚や豆腐を焼いて食べたこ とがはじまりと言われています。 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。	26.6
18 木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ			595
18 木	さわらのしおこうじやき かぼちゃのにつけ	さわら						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い る時間が短い「冬至」です。冬至 の日に「ん」がつく以上のものを食べ ると、「達」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。	27.9
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			679
19 金	あんじょうハーモニーカレー	ぶたにく、だいず		チングンサイ あかブリパリカ トマト	きゅうり、いちじく	さとう			28.7
19 金	ヒレカツ	ぶたにく				パンこ でんぶん	なたねあぶら		
19 金	プロッコリーとコーンのサラダ			プロッコリー	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	とりにく	ぎゅうにゅう			こめ、おおむぎ			694
22 月	ケチャップライスのぐ ◎ツリーハンバーグ	とりにく ぶたにく		ピーマン トマト	たまねぎ マッシュルーム たまねぎ、にんにく しようが	さとう	こめあぶら	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います。	25.3
22 月	ほうれんそうのポタージュ ④ショコラケーキ	ペーコン とうにゅう おから	ぎゅうにゅう だっしゅんにゅう にんじん	トマト	たまねぎ、にんにく しようが	さとう	ラード		
22 月						じやがいも	こめあぶら ホワイトルウ		
22 月						さとう、こめこ でんぶん	あぶら		



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みな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。

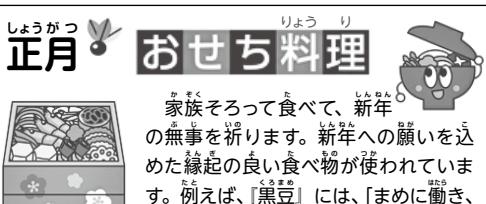
日本の伝統行事に触れる機会にしよう!

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が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。



そばのように、細く長生き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。



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。

地域の食材を使って作られる汁物で、家庭や地域によつてもちの形、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?



おしらせ

【卵】 【乳】 は、既存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ょ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>
パクシャパ

