

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		あか 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		かれいはい、種類が多く、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。加熱しても身がたたくならず、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	あぶら なたねあぶら			
	キャベツとチンゲンサイのしそひきあえ		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)	とりにく、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				
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	ぶたにく			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。使用する食材は、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	とりにく				でんぶ	なたねあぶら			
	コーンサラダ			にんじん	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		にんじん チンゲンサイ トマト	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		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。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ね。	597	28.1
	たらぎのみやき	たら、みそ				さとう、でんぶ	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	とりにく 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、さとう				
5金	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たのが特徴です。体長は10cmほどと小さく、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	なたねあぶら			
	じゃがいものそぼろに	とりにく		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			
8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がちの食材です。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)	ぶたにく、いか えび、うずらたまご		にんじん	はくさい、たまねぎ きくらげ	さとう、でんぶ	ごまあぶら			
	ポークしゅうまい	ぶたにく			たまねぎ、しょうが	パンこ、でんぶ さとう、こむぎこ				
	チンゲンサイのビリからサラダ			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		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「バクシャバ」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こ)	ぶたにく		にら	キャベツ、たまねぎ にんにく	パンこ、でんぶ さとう、こむぎこ	ラード なたねあぶら			
	◎パクシャバ	ぶたにく		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			
10水	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の特徴です。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、さとう	あぶら			
	いりどうふ	とうふ、ぶたにく		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				
	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			
11木	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「ソフトスパゲティ式めん」といいます。給食を食べる子どもたちに喜んでほし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
	だいちのりミートソース	ぶたにく とりレバー、だいち		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			
12金	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。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。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 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				
15月	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るまき	とりにく		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 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 ぶたにく 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	とりにく	くきわかめ	あかパプリカ	キャベツ		ドレッシング			

日 曜	こん だて 献 立	① おもに体をつくる食品		② おもに体の調子を整える食品		③ おもにエネルギーになる食品		メ ッ セ ー ジ	エネ
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質		(kcal)
				肉・魚・卵 主菜、副菜、汁物、その他の順序	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 種類類
16 火	こがたロールパン ギョウにゅう		ギョウにゅう			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
	やさいたつぷりやきそば	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	ちゅうかめん			29.0
	ソーセージのケチャップに	ソーセージ		たまねぎ マッシュルーム グリーンピース		さとう	こめあぶら		
	こざかな		かたくちいわし			さとう			
17 水	ごはん ギョウにゅう		ギョウにゅう			こめ		すきやきは、江戸時代に畑の土を盛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と思います。	596
	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		26.6
	すきやき	ぶたにく やき豆腐		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			あかじそ	きゅうり 				
18 木	ごはん ギョウにゅう		ギョウにゅう			こめ		今日は冬至です。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2つ以上つくものを食べると、「運」が噂され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
	さわらのしおこじやき  さわら								27.9
	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				
19 金	むぎごはん ギョウにゅう		ギョウにゅう			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、野菜をカレーウを使わずに、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
	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 あかパプリカ トマト	きゅうり、いちじく 	さとう			28.7
	ヒレカツ	ぶたにく				パンこ でんぶ	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 ギョウにゅう		ギョウにゅう			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
	ケチャップライスのぐ  ケチャップライスのぐを、 びんんでまてたべましょ。	とりにく		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		25.3
	◎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	ギョウにゅう だっしふにゅう	ほうれんそう にんじん	たまねぎ 	じゃがいも	こめあぶら ホワイトルウ		
	☆ショコラケーキ	とうにゅう おから				さとう、こめこ でんぶ	あぶら		
   摂取基準：エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 650 13-20									



## 冬休みの食生活について

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



#### こんげつ 今月のアジア大会 応援献立



#### <ブータン料理> パクシャバ

