



12月分 学校給食予定献立表



令和7年度

厚木市北部学校給食センター Aコース

日・曜	献立名	主に体をつくる もとになる		主にエネルギーの もとになる		主に体の調子を整える もとになる	栄養価 (エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量)
		たんぱく質	無機質	炭水化物	脂肪	ビタミン	
1・ 月	ごはん	牛乳		米			773 kcal 36.3 g 21.0 g 2.8 g
	牛乳	牛乳					
	鶏だいこん	鶏肉		油 砂糖 かたくり粉		しょうが だいこん ねぎ	
	みそ汁	煮干し 生揚げ みそ				たまねぎ ほうさい こまつな	
	ブロッコリーのおかか和え	かつお節		油		ブロッコリー	
☆ 2・ 火	ロールパン	牛乳		パン			807 kcal 34.8 g 32.8 g 3.8 g
	牛乳	牛乳					
	ラザニア	豚肉 ひよこ豆 クリーム チーズ		油 ワンタンの皮		にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム	
	野菜スープ	鶏肉				にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	
	ヨーグルト	ヨーグルト					
☆ 3・ 水	ごはん	牛乳		米			740 kcal 29.1 g 26.2 g 2.4 g
	牛乳	牛乳					
	にんじんのから揚げ	にんじん		かたくり粉 油			
	すまし汁	豆腐 わかめ				にんじん 干しいたけ えのきたけ ねぎ	
	もやしの和え物	焼き豚		油 砂糖 ごま		もやし こまつな	
☆ 4・ 木	麦入りごはん			米 麦			716 kcal 28.1 g 17.6 g 2.1 g
	牛乳	牛乳					
	カレー煮	豚肉 生揚げ		油 じゃがいも 砂糖		たまねぎ にんじん こんにやく	
	たくあん和え	かつお節				ほうさい こまつな たくあん りんご	
	りんご						
☆ 5・ 金	雑飯	牛乳		米 油 ごま		だいにんの膚	724 kcal 28.5 g 22.9 g 2.7 g
	牛乳	牛乳					
	おでん	こんぶ ちくわ さつま揚げ ポール		さといも 砂糖		にんじん だいこん こんにやく	
	ししゃもの磯辺揚げ(2こ)	ししゃも ミートボール		米粉 かたくり粉 油			
	みかん					みかん	
☆ 8・ 月	ごはん	牛乳		米			705 kcal 35.2 g 19.4 g 2.6 g
	牛乳	牛乳					
	赤魚の照り焼き	赤魚		砂糖 かたくり粉		しょうが	
	鶏ごぼう汁	鶏肉 みそ 生揚げ				ごぼう にんじん しめじ ねぎ	
	のり酢和え	ツナ のり				もやし ほうれん草	
☆ 9・ 火	麦入りごはん	牛乳		米 麦			769 kcal 26.2 g 19.0 g 2.5 g
	牛乳	牛乳					
	大根カレー	豚肉 スキムミルク		油 はちみつ 小麦粉		にんにく しょうが たまねぎ にんじん だいこん	
	パクパク和え	ツナ		砂糖 油 ごま		キャベツ こまつな にんじん たまねぎ	
	湘南ゴールドゼリー					湘南ゴールドゼリー	
☆ 10・ 水	ごはん	牛乳		米			750 kcal 38.0 g 17.8 g 2.3 g
	牛乳	牛乳					
	ますの塩こうじ焼き	ます				ごぼう にんじん 干しいたけ	
	いももち汁	鶏肉		いももち団子		ねぎ こまつな	
	ぶどう豆	大豆		砂糖 油			
11・ 木	ピラフ	ウインナーソーセージ		米 麦 油		たまねぎ にんじん グリンピース	703 kcal 26.8 g 24.1 g 2.9 g
	牛乳	牛乳					
	モチモチキン	鶏肉		砂糖 白玉粉 コーンスターチ 油		にんにく しょうが ねぎ	
	コンソメスープ	ベーコン				たまねぎ にんじん パセリ	
	パプリカとブロッコリーのソテー			油		とうもろこし 赤ピーマン ブロッコリー	
☆ 12・ 金	クリスマスケーキ			クリスマスケーキ			855 kcal 35.0 g 26.2 g 2.8 g
	ソフトめん			めん			
	牛乳	牛乳					
	田舎うどん	豚肉		かたくり粉		だいこん にんじん ごぼう ねぎ	
	こんにやくのおかか煮	鶏肉 かつお節		油 砂糖		にんじん こんにやく	
☆ 15・ 月	さつまいものパイ			さつまいものパイ 油			806 kcal 26.7 g 25.7 g 2.4 g
	麦入りごはん			米 麦			
	牛乳	牛乳					
	ヤンニョムチキン(2こ)	鶏肉 おから		かたくり粉 油 砂糖		しょうが にんにく	
	トックスープ			トック		にんじん たまねぎ えのきたけ たら	
☆ 16・ 火	こまつなとひじきのナムル	ひじき		油 砂糖 ごま		にんじん こまつな もやし にんにく しょうが	777 kcal 32.6 g 32.8 g 3.1 g
	ガーリックトースト			パン バター 油		にんにく	
	牛乳	牛乳					
	和風ポトフ	鶏肉 ウインナーソーセージ		じゃがいも		にんじん たまねぎ だいこん キャベツ こまつな	
	ペンネのトマトソース	豚肉 レンズ豆		油 マカロニ		にんにく たまねぎ エリンギ	

日・曜	献立名	主に体をつくる もとになる		主にエネルギーの もとになる		主に体の調子を整える もとになる	栄養価 (エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量)
		たんぱく質	無機質	炭水化物	脂肪	ビタミン	
☆ 17・ 水	ごはん			米			773 kcal 36.3 g 21.0 g 2.8 g
	牛乳	牛乳					
	かつおと大豆のにんにくじょうゆ	かつお 大豆		かたくり粉 油 砂糖		しょうが にんにく	
	かぼちゃのみそ汁	煮干し みそ わかめ 油揚げ				たまねぎ	
	ごま和え			砂糖 ごま		もやし キャベツ にんじん	
☆ 18・ 木	麦入りごはん			米 麦			869 kcal 31.1 g 26.7 g 1.5 g
	牛乳	牛乳					
	ツナそぼろ丼の具	ツナ 高野豆腐		砂糖		にんじん ねぎ	
	のっぺい汁	鶏肉 ちくわ		さといも かたくり粉		ごぼう にんじん だいこん ねぎ	
	ごま団子			小麦粉 白玉粉 こしあん 砂糖			
☆ 19・ 金	スパゲティ			スパゲティ 油			795 kcal 35.0 g 23.0 g 2.6 g
	飲むヨーグルト	飲むヨーグルト					
	ミートソース	豚肉 大豆		油 砂糖 小麦粉		にんにく たまねぎ セロリ	
	焼きウインナー	ウインナーソーセージ				にんじん しめじ パセリ	
	ハニーサラダ	ハム		はちみつ 油		キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ	

- ※ 食材等により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。
- ※ 各学校で学校行事等により給食を実施しない日がありますので、各学校の行事予定をご確認ください。
- ※ 掲載されている物以外の調味料等も使用しています。
- ※ 栄養価の算出は食品成分表(8訂)を使用しています。
- ※ ★印は、**パクパクあつぎ産デーズ**です。太字の献立に、厚木市内で収穫された地場野菜を使用します。

寒さ負けず、冬を元気に過ごそう!

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのがおっくうになりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使ったり正しい手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとして抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。

風邪予防に とりたいたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質

肉類 魚介類 卵 大豆・大豆製品 牛乳・乳製品

強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA

にんじん レバー ほうれん草 うなぎ

ビタミンC

ブロッコリー パプリカ いちご キウイフルーツ じゃがいも

ビタミンE

かぼちゃ サラダ油 サケ アーモンド

冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう!

- ☆給食に関する届出について☆
- 給食を停止する場合…病気やケガ等で連続して6日以上学校を休む場合は『学校給食申込変更届出書』(学校、市HPで入手可)に停止期間等をご記入の上、提出してください。
- 給食を再開する場合/喫食内容を変更する場合…再開時期や変更内容等を学校にご相談の上、『学校給食申込変更届出書』を提出してください。
- ※食材の調達、停止に平日中4日が必要となりますので、速やかに手続きを行ってください。

☆学校給食用食材について☆

産地(予定)

放射性物質の測定結果