



## 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 B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	煮飯			米 油 ごま	だいごんの脂	724 kcal
	牛乳	牛乳				28.5 g
	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 だいごん こんにやく	22.9 g
	ししゃもの磯辺揚げ(2こ)	がんとどき ミートボール		米粉 かたくり粉 油		2.7 g
☆ 2・ 火	みかん	みかん			みかん	
	ごはん			米		740 kcal
	牛乳	牛乳				29.1 g
	にしんのから揚げ	にしん		かたくり粉 油		26.2 g
☆ 3・ 水	すまし汁	豆腐 わかめ			にんじん 干しいたけ えのきたけ	2.4 g
	もやしの和え物	焼き豚	油 砂糖 ごま		もやし ごまつな	
	麦入りごはん			米 麦		716 kcal
	牛乳	牛乳				28.1 g
☆ 4・ 木	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	17.6 g
	たくあん和え	かつお節			はくさい こまつな	2.1 g
	りんご	りんご			りんご	
	ロールパン			パン		807 kcal
☆ 5・ 金	牛乳	牛乳				34.8 g
	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	32.8 g
	野菜スープ	鶏肉			マッシュルーム	
	ヨーグルト	ヨーグルト			にんじん たまねぎ キャベツ	3.8 g
☆ 8・ 月	ごはん			米		704 kcal
	牛乳	牛乳				30.9 g
	鶏だいごん	鶏肉	油 砂糖 かたくり粉		しょうが だいごん ねぎ	21.9 g
	みそ汁	煮干し 生揚げ みそ			たまねぎ はくさい こまつな	2.6 g
☆ 9・ 火	ブロッコリーのおかか和え	かつお節	油		ブロッコリー	
	麦入りごはん			米 麦		806 kcal
	牛乳	牛乳				26.7 g
	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	25.7 g
☆ 10・ 水	トックスープ			トック	にんじん たまねぎ えのきたけ	2.4 g
	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	
	ソフトめん			めん	にんにく しょうが	
	牛乳	牛乳				855 kcal
☆ 11・ 木	田舎うどん	豚肉	かたくり粉		だいごん にんじん ごぼう ねぎ	35.0 g
	こんにやくのおかか煮	鶏肉 かつお節	油 砂糖		こまつな	26.2 g
	さつまいものパイ			さつまいものパイ 油	にんじん こんにやく	2.8 g
	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	
☆ 12・ 金	牛乳	牛乳				703 kcal
	モチコチキン	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	26.8 g
	コンソメスープ	ベーコン	じゃがいも		たまねぎ にんじん バセリ	24.1 g
	パブリカとブロッコリーのソー		油		どうもろこし 赤ピーマン ブロッコリー	2.9 g
☆ 15・ 月	クリスマスケーキ			クリスマスケーキ		
	ごはん			米		750 kcal
	牛乳	牛乳				38.0 g
	ますの塩こうじ焼き	ます				17.8 g
☆ 16・ 火	いももち汁	鶏肉	いももち団子		ごぼう にんじん 干しいたけ	2.3 g
	ぶどう豆	大豆	砂糖 油		ねぎ こまつな	
	麦入りごはん			米 麦		769 kcal
	牛乳	牛乳				26.2 g
☆ 17・ 水	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	19.0 g
	パクパク和え	ツナ	油 砂糖 ごま		にんじん だいごん	2.5 g
	湘南ゴールドゼリー				キャベツ こまつな にんじん	
	ごはん			米	湘南ゴールドゼリー	
☆ 18・ 木	牛乳	牛乳				705 kcal
	赤魚の照り焼き	赤魚	砂糖 かたくり粉		しょうが	35.2 g
	鶏ごぼう汁	鶏肉 みそ 生揚げ			ごぼう にんじん しめじ ねぎ	19.4 g
	のり酢和え	ツナ のり			もやし ほうれん草	2.6 g
☆ 19・ 金	ガーリックトースト			パン バター 油	にんにく	777 kcal
	牛乳	牛乳				32.6 g
	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 だいごん	32.8 g
	ベンネのトマトソース	豚肉 レンズ豆	油 マカロニ		キャベツ こまつな	3.1 g

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
	牛乳	牛乳				36.3 g
	かつおと大豆のんにくじょうゆ	かつお 大豆		かたくり粉 油 砂糖	しょうが にんにく	21.0 g
	かぼちゃのみそ汁	煮干し みそ わかめ 油揚げ		かぼちゃ	たまねぎ	2.8 g
☆ 18・ 木	ごま和え			砂糖 ごま	もやし キャベツ にんじん	
	麦入りごはん			米 麦		869 kcal
	牛乳	牛乳				31.1 g
	ツナそぼろ丼の具	ツナ 高野豆腐	砂糖		にんじん ねぎ	26.7 g
☆ 19・ 金	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 だいごん ねぎ	1.5 g
	ごま団子			小麦粉 白玉粉 こしあん 砂糖		
	スバゲティ			スバゲティ 油		795 kcal
	飲むヨーグルト	飲むヨーグルト				35.0 g
☆ 20・ 土	ミートソース	豚肉 大豆	油 小麦粉 砂糖		にんにく たまねぎ セロリー	23.0 g
	焼きウインナー	ウインナーソーセージ			にんじん しめじ バセリ	2.6 g
	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	

※ 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。

## 寒さに負けず、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つ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

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 アーモンド



今年の冬至は  
12月22日

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☆

