



12月分 学校給食予定献立表



令和7年度

| 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 脂肪 炭水化物 ビタミン 無機質 相当量) |
|-------------|---|--|--|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------|---|
| | | たんぱく質 | 無機質 | 炭水化物 | 脂肪 | | |
| ☆ 1 ・ 月 | 菜飯 牛乳 おでん ししゃもの磯辺揚げ(2c) みかん | 牛乳 こんぶ ちくわ さつま揚げボール かんむりもどき ミートボール ししゃも 青のり | 米 油 ごま さといも 砂糖 米粉 かたり粉 油 | だいこんの葉 にんじん かいこん こんにゃく みかん | 724 kcal 28.5 g 22.9 g 2.7 g | | |
| ☆ 2 ・ 火 | ごはん 牛乳 すまし汁 もやしの和え物 | 牛乳 にしんのから揚げ | 米 かたり粉 油 | 740 kcal 29.1 g 26.2 g 2.4 g | | | |
| ☆ 3 ・ 水 | 麦入りごはん 牛乳 カレー煮 たくあん和え りんご | 牛乳 豚肉 生揚げ | 米 麦 油 ジャガイモ 砂糖 | 716 kcal 28.1 g 17.6 g 2.1 g | | | |
| ☆ 4 ・ 木 | ロールパン 牛乳 ラザニア 野菜スープ | 牛乳 豚肉 ひよこ豆 クリーム チーズ | パン 油 ワンタンの皮 | 807 kcal 34.8 g 32.8 g 3.8 g | | | |
| 5 ・ 金 | ごはん 牛乳 鶏だいこん みそ汁 プロコリーのおかか和え | 牛乳 鶏肉 煮干し 生揚げ みそ | 米 油 砂糖 かたり粉 | 704 kcal 30.9 g 21.9 g 2.6 g | | | |
| ☆ 8 ・ 月 | 麦入りごはん 牛乳 ヤンニヨムチキン(2c) トックスープ こまつなひじきのナムル | 牛乳 鶏肉 おから | 米 かたり粉 油 砂糖 | 806 kcal 26.7 g 25.7 g 2.4 g | | | |
| ☆ 9 ・ 火 | ソフトめん 田舎うどん こんにゃくのおかか煮 さつまいものハイ | 牛乳 牛乳 鶏肉 かつお節 | めん かたり粉 さつまいものハイ 油 | 855 kcal 35.0 g 26.2 g 2.8 g | | | |
| ☆ 10 ・ 水 | ピラフ 牛乳 モナコチキン コンソメスープ パブリットブロッコリーのソテー クリスマスケーキ | 牛乳 鶏肉 砂糖 白玉粉 コーンスター油 | 米 油 たまねぎ にんじん グリーンピース | 703 kcal 26.8 g 24.1 g 2.9 g | | | |
| ☆ 11 ・ 木 | ごはん ますの塩こうじ焼き いももち汁 ぶどう豆 | 牛乳 牛乳 肉 大豆 | 米 油 いももち団子 砂糖 油 | 750 kcal 38.0 g 17.8 g 2.3 g | | | |
| ☆ 12 ・ 金 | 麦入りごはん 大根カレー バクバク和え 湘南ゴールドゼリー | 牛乳 牛乳 ツナ | 米 油 かたり粉 ごぼう にんじん しめじ ねぎ 湘南ゴールドゼリー | 769 kcal 26.2 g 19.0 g 2.5 g | | | |
| ☆ 15 ・ 月 | ごはん 牛乳 赤魚の照り焼き 鶏ごぼう汁 のり酢和え | 牛乳 赤魚 砂糖 かたり粉 | 米 パン バター 油 ごぼう にんじん しめじ ねぎ もやし ほうれん草 | 705 kcal 35.2 g 19.4 g 2.6 g | | | |
| ☆ 16 ・ 火 | ガーリックトースト 和風ボロト ペンネのトマトソース | 牛乳 牛乳 豚肉 レンズ豆 | パン バター 油 じやがいも 油 マカロニ | 777 kcal 32.6 g 32.8 g 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 脂肪 炭水化物 ビタミン 無機質 相当量) |
|-------------|--|--|---|---------------------------------------|----|---------------------|---|
| | | たんぱく質 | 無機質 | 炭水化物 | 脂肪 | | |
| ☆ 17 ・ 水 | ごはん 牛乳 かつおと大豆のにんにくじょうゆ かほらやのみそ汁 ごま和え | 牛乳 かつお 大豆 煮干し みそ わかめ 油揚げ | 米 牛乳 砂糖 油 | 773 kcal 36.3 g 21.0 g 2.8 g | | | |
| ☆ 18 ・ 木 | 麦入りごはん 牛乳 ツナそぼろ丼の具 のっつい汁 ごま団子 | 牛乳 ツナ 高野豆腐 豚肉 ちくわ 小麦粉 こしあん 砂糖 | 米 麦 牛乳 砂糖 油 | 869 kcal 31.1 g 26.7 g 1.5 g | | | |
| ☆ 19 ・ 金 | スパゲティ 飲むヨーグルト ミートソース 焼きウインナー ¹ ハニーサラダ | 飲むヨーグルト 豚肉 大豆 ワインソーセージ ハム | スパゲティ 油 油 小麦粉 砂糖 ワインソーセージ はちみつ 油 | 795 kcal 35.0 g 23.0 g 2.6 g | | | |

※ 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、せっけんを使っていねいな手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとて抵抗力を高め、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 大豆・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 バナナ 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 |



今年の冬至は

12月22日

「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。

