

令和7年

学校給食12月分予定献立表






今月の目標

食事のマナーを守って楽しく食べよう

東浦町学校給食センター



17回 日 曜	献 立 名	主な材料とその働き						
		赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
		1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実	
1 月	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米		632kcal 26.1g
	いわしのしょうがに	いわし			しょうが	砂糖		
	ぶたにくとだいこんのもの	豚肉 生揚げ ちくわ	こんぶ	にんじん	大根 こんにゃく			
	れんこんチップス				れんこん		米油	
2 火	むぎごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米 麦		592kcal 24.7g
	こめこハヤシライス	豚肉		にんじん トマト	玉ねぎ エリンギ	砂糖		
	ジャーマンポテト	ベーコン			玉ねぎ	じゃがいも	菜種油	
	まめめめサラダ	大豆 ハム			枝豆 きゅうり キャベツ とうもろこし		イタリアンドレッシング	
3 水	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米		しゅうまい 1.2年1個 3年～2個 597kcal 26.8g
	しゅうまい	豚肉			玉ねぎ	小麦粉 でんぶん パン粉		
	マーボー豆腐	豆腐 豚肉 鶏レバー みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく	砂糖 でんぶん	ごま油	
	かいそうサラダ		わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		中華ドレッシング	
4 木	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米		596kcal 30.2g
	ぶりのみそに	ぶり さつま揚げ みそ			大根	砂糖		
	ひきずり	鶏肉 豆腐 かまぼこ		にんじん ねぎ	はくさい ねぎ えのきたけ こんにゃく	砂糖		
	もやしとわかめのすのもの	まぐろ	わかめ		もやし きゅうり	砂糖	ごま	
5 金	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米		とりにく 1.2年1個 3年～2個 608kcal 34.8g
	むしどりのなんばんづけ	鶏肉		ねぎ	ねぎ	砂糖 でんぶん		
	ひじきとだいずのちゅうかいため	大豆 さつま揚げ	ひじき	にんじん	枝豆	砂糖	ごま油	
	はっほうさい	豚肉 うずら卵		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ はくさい もやし たけのこ きくらげ しょうが	砂糖 でんぶん		
8 月	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米		662kcal 25.8g
	けんちんしののだのあまみそかけ	豆腐 すけとうだら 油揚げ みそ	ひじき	にんじん		砂糖		
	にくじゃが	豚肉 さつま揚げ		にんじん	玉ねぎ こんにゃく	じゃがいも 砂糖		
	きりぼしだいこんのごまずあえ			にんじん	切干し大根 きゅうり	砂糖	ごま	
9 火	ミルクロールパン ぎゅうにゅう		牛乳			パン		621kcal 29.9g
	オムレツのバジルしょうゆソースかけ	卵				砂糖 でんぶん		
	ボークビーンズ	大豆 豚肉		にんじん トマト	玉ねぎ エリンギ にんにく レモン	じゃがいも 砂糖		
	ブロッコリーサラダ	ハム		ブロッコリー にんじん	キャベツ とうもろこし		フレンチドレッシング 卵なしマヨネーズ	
10 水	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米		609kcal 26.8g
	さばのしおやき	さば						
	ちくぜんに	鶏肉 ちくわ		にんじん	ごぼう れんこん たけのこ こんにゃく しめじ	砂糖	菜種油	
	かきたまじる	卵 豆腐 かまぼこ		にんじん こまつな	玉ねぎ 干しいたけ	でんぶん		
11 木	ソフトめん ぎゅうにゅう		牛乳			ソフトめん		 ぎょうざ 1.2年1個 3年～2個 636kcal 29.2g
	おからいりマーボーソース	豚肉 おから 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく	砂糖 でんぶん		
	やきぎょうざ	豚肉			玉ねぎ キャベツ	小麦粉		
	みかん				みかん			
12 金	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米		637kcal 27.7g
	さわらのしょうゆマヨネーズやき	さわら					卵なしマヨネーズ	
	みそおでん	生揚げ うずら卵 みそ さつま揚げ		にんじん	大根 こんにゃく	さといも 砂糖		
	キャベツのゆかりあえ			しそ	キャベツ			
15 月	むぎごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米 麦		629kcal 30.7g
	ビビンバ(にく・たまご)	豚肉 鶏レバー 卵 みそ			にんにく しょうが	砂糖		
	ビビンバ(やさい)			にんじん こまつな	もやし	砂糖	ごま	
	なまあげのちゅうかに	豚肉 生揚げ		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ たけのこ しょうが 干しいたけ 大根	砂糖 でんぶん		
16 火	ミルクロールパン ぎゅうにゅう		牛乳			パン		659kcal 27.9g
	ハンバーグのバーベキューソースかけ	豚肉 牛肉 鶏肉			玉ねぎ レモン にんにく	でんぶん パン粉 砂糖		
	やさいのスープに	ウインナー		にんじん かぼちゃ	大根 キャベツ にんにく			
	りんご				りんご			
17 水	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米		わかさぎ 3尾くらい 567kcal 24.9g
	わかさぎのごまだれかけ		わかさぎ			砂糖 米粉 でんぶん	米油 ごま	
	とうにゅうキムチなべ	豚肉 豆腐 豆乳 みそ		にんじん	大根 白菜 白菜キムチ えのきたけ	じゃがいも		
	もやしのナムル	チキンハム		にんじん	もやし にんにく	砂糖	ごま油	
18 木	こがたロールパン ぎゅうにゅう		牛乳			パン		つくね 1.2年1個 3年～2個 619kcal 28.1g
	やきそば	豚肉 いか ちくわ	あおさ	こまつな にんじん	キャベツ 玉ねぎ	やきそばめん	菜種油	
	レバーいりつくね	鶏レバー 鶏肉			玉ねぎ	砂糖 でんぶん		
	フルーツポンチ				黄桃 バインアップル	砂糖		
19 金	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米		 656kcal 27.1g
	あじフライのソースかけ	あじ				小麦粉 パン粉	米油	
	にみそ	豚肉 生揚げ うずら卵 さつま揚げ みそ		にんじん ねぎ	大根 白菜 こんにゃく しいたけ ねぎ れんこん キャベツ とうもろこし	砂糖		
	れんこんとキャベツのわふうサラダ	まぐろ					玉ねぎドレッシング	

裏につづきます。

2025年10月から給食費は、1食あたり小学校300円、中学校350円です。保護者負担軽減のため、一部公費負担(20円)をしています。



17回		主な材料とその働き						 備考 エネルギー たんぱく質	
日 曜	献 立 名	赤 色をつくる		緑 色の調子を整える		黄 色を動かすエネルギーになる			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実		
22 月	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米		640kcal 28.5g	
	さばのゆずあんかけ	さば			ゆず	砂糖 でんぶん			
	やさいとささみのあえもの	鶏肉		にんじん こまつな	キャベツ とうもろこし	砂糖			
	かぼちゃのみそしる	豚肉 豆腐 みそ		にんじん かぼちゃ ねぎ	大根 しいたけ ねぎ				
23 火	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米		とりにく 1.2年1個 3年～2個 758kcal 30.6g	
	こめこキーマカレー	豚肉		にんじん トマト	枝豆 玉ねぎ エリンギ にんにく	砂糖			
	フライドチキンレモンソースかけ	鶏肉			レモン	でんぶん 砂糖	米油		
	ココアケーキ(★)	豆乳				米粉 砂糖	ココア		
東浦町では、「食物アレルギーに関する情報」と「野菜・果物と肉類の産地情報」を提供しています。 「東浦町学校給食センター」⇒「食物アレルギーに関する情報」⇒「詳細な献立表(アレルギー対応)」と「野菜・果物の産地情報」の順で、検索してください。							平均値	630kcal	28.3g
							基準値	640kcal	26.4g

※ 材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。

～東浦町 食育推進だより～



毎月11日は「ひがしうらリボーンの日」です。「ひがしうらリボーンの日」は東浦町ご当地グルメ＝ひがしうらRe-Bone(リボーン) グルメが提供される日です。今月は、おから入りマーボーソースです。ソフトめんを入れて食べます。おからは、豆腐を作る工程で豆乳を絞る際にでる残りかすですが、栄養がたくさん残っています。おから料理は、日本人の食卓に昔から並んでいました。最近では、低カロリー、低脂肪の健康食品としても注目されています。

としこ 年越しそば



大晦日に年越しそばを食べる習慣は、昭和時代に広まったといわれ、比較的新しい習慣です。そばを食べる意味には、漫画の内容の他にも、細く長く伸びることから長寿延命など、諸説あるそうです。

ねんまつねんし ぎょうじしよく
年末年始の行事食には、
しんねん 新年への願いがこめられています。

～食育の日～



12月19日(金)の給食では、愛知県の郷土料理を紹介します。

●煮みそ●

「みそ煮」とも呼ばれます。四季折々の食材をみそでじっくり煮込みます。地域や家庭によって、また、季節によっても多種多様な食材が使われます。根菜が中心で、一度にたくさん作り、煮返しながら食べ続ける家庭もあります。

東浦町産のしいたけや愛知県産の豚肉、だいこん、にんじん、はくさい、ねぎを使って作ります。



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。

東浦町学校給食では、22日にさばのゆずあんかけ、かぼちゃとにんじんが入ったみそ汁を提供します。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！



もうすぐ冬休み！ 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、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。冬休み中も早寝・早起きをし、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べて、規則正しい生活を心がけましょう。



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



強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



ビタミンC



ビタミンE



今月の愛知産は・・・

だいこん キャベツ しいたけ にんじん みかん
ブロッコリー にんにく ねぎ さといも れんこん
はくさい きゅうり こまつな チンゲンサイ

