

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						備考 エネルギー たんぱく質
		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 牛乳		牛乳			米		797kcal 31.5g
	いわしのしょうが煮	いわし			しょうが	砂糖		
	豚肉と大根の煮物	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	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		752kcal 29.5g
	米粉ハヤシライス	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	
	豆まめサラダ	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 牛乳		牛乳			米		しゅうまい 3個 774kcal 33.4g
	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	
	海そうサラダ		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 牛乳		牛乳			米		766kcal 37.2g
	ぶりのみそ煮	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		
	もやしとわかめの酢の物	まぐろ	わかめ		もやし きゅうり	砂糖	ごま	
5 金	ごはん 牛乳		牛乳			米		鶏肉 2個 762kcal 41.2g
	蒸し鶏の南蛮漬け	鶏肉		ねぎ	ねぎ	砂糖 でんぶん		
	ひじきと大豆の中華炒め	大豆 さつま揚げ	ひじき	にんじん	枝豆	砂糖	ごま油	
	八宝菜	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 牛乳		牛乳			米		826kcal 30.0g
	けんちんしのだの甘みそかけ	豆腐 すけとうだら 油揚げ みそ	ひじき	にんじん		砂糖		
	肉じゃが	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		
	切り干し大根のごま酢あえ			にんじん	切り干し大根 きゅうり	砂糖	ごま	
9 火	ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン		798kcal 39.1g
	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 牛乳		牛乳			米		776kcal 31.7g
	さばの塩焼き	さば						
	筑前煮	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	
	かきたま汁	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 牛乳		牛乳			ソフトめん		ぎょうざ 3個 837kcal 37.5g
	おから入りマーボーソース	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		
	焼きぎょうざ	豚肉			玉ねぎ キャベツ	小麦粉		
	みかん				みかん			
12 金	ごはん 牛乳		牛乳			米		805kcal 33.3g
	さわらのしょうゆマヨネーズ焼き	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	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		804kcal 37.0g
	ビビンバ(肉・卵)	豚肉 鶏レバー 卵 みそ			にんにく しょうが	砂糖		
	ビビンバ(野菜)			にんじん こまつな	もやし	砂糖	ごま	
	生揚げの中華煮	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 牛乳		牛乳			パン		777kcal 31.8g
	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		
	野菜のスープ煮	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 牛乳		牛乳			米		わかさぎ 5尾くらい 745kcal 31.5g
	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	
	豆乳キムチなべ	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 ねぎ	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	小型ロールパン 牛乳		牛乳			パン		つくね 3個 760kcal 34.1g
	焼きそば	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	
	レバー入りつくね	鶏レバー 鶏肉			玉ねぎ	砂糖 でんぶん		
	フルーツボンチ				黄桃 バインアップル	砂糖		
19 金	ごはん 牛乳		牛乳			米		832kcal 32.6g
	あじフライのソースかけ	あじ				小麦粉 パン粉	米油	
	煮みそ	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和風サラダ	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)しています。



17回		東浦町学校給食センター						栄養成分表	
日 曜	献 立 名	主な材料とその働き						備考 エネルギー たんぱく質	
		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		
22 月	ご飯 牛乳	牛乳				米		812kcal 34.1g	
	さばのゆずあんかけ	さば			ゆず	砂糖	でんぶん		
	野菜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			
	かぼちゃのみそ汁	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	ご飯 牛乳	牛乳				米		鶏肉 2個 926kcal 36.2g	
	米粉キーマカレー	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。						平均値	797kcal	34.2g	
「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。						基準値	820kcal	33.8g	

★は、業者から学校へ直接配送されます。

※ 材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。

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



～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。

ねまつねんし ぎょうじしよく
しんねん しょうご
年末年始の行事食には、
しんねん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。