

12月給食予定献立表

令和7年度 飯網町学校給食共同調理場
三水小学校 TEL026-253-3250
FAX026-253-3251

【給食目標】				主な材料							<div>えいようか 栄養価</div> <div>エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量</div>
寒さに負けない食事をしよう				赤の仲間		緑の仲間		黄の仲間			
献立名				ちにくしよくひん 血や肉になる食品	からだちょうしととのしよくひん 体の調子を整える食品	ねつちからしよくひん 熱や力のもとになる食品					
主食	牛乳	おかず									
1月	【お弁当の日】										
2火			はくさいとコーンのスープ キャベツメンチカツ シャキシャキポテトサラダ	ベーコン ぎゅうにゅう キャベツメンチカツ ツナ	にんじん たまねぎ しめじ コーン はくさい キャベツ レモン	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	キャベツメンチカツは、衣に大豆の粉を使っています。カリカリとした歯ごたえです。	604 Kcal 26.0 g 24.3 g 3.0 g		
3水			はるさめスープ いかチリソース もやしナムル	とりにく いか みそ	にんじん たまねぎ たけのこ しめじ はくさい ねぎ にんにく しょうが だいこん きゅうり もやし	ごはん はるさめ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら すりごま	ケチャップベースのピリ辛だれで、揚げたいかを和えます。ごはんがすすみますよ。	560 Kcal 24.2 g 16.2 g 1.8 g		
4木			きのこけんちんじる ぶたどんのぐ じゃこサラダ	とりにく どうふ ぶたにく かつおぶし	にんじん だいこん えのきたけ しめじ ねぎ ごぼう たまねぎ キャベツ きゅうり	ごはん こんにゃく さとう	あぶら いりごま	長野県産のきのこを使ってけんちん汁を作ります。ほかの野菜の味も溶け出しておいしい汁になります。	524 Kcal 25.9 g 13.2 g 2.4 g		
5金			ヘルシーポトフ とりにくのパンこやき コーンサラダ	ウインナー とりにく	にんじん たまねぎ だいこん しめじ キャベツ きゅうり もやし コーン	コッペパン じゃがいも パンこ	オリーブゆ あぶら	鶏肉に、パン粉・パセリ粉・オリーブ油を混ぜたものをのせて焼きます。	555 Kcal 30.8 g 18.8 g 2.6 g		
8月			みそおでん いわしのみりんじょうゆやき ごまずあえ	ぶたにく みそ ちくわ がんもどき いわし ツナ	にんじん だいこん キャベツ もやし	ごはん こんにゃく さとう	いりごま すりごま	寒くなってきたので、具だくさんのおでんがおいしいですね。みそ味に仕上げます。	578 Kcal 27.1 g 18.3 g 2.5 g		
9火			はくさいのクリームに ひじポテサラダ いづなまちのりんご	とりにく ツナ	にんじん たまねぎ はくさい コーン しめじ クリームコーン キャベツ きゅうり りんご	コッペパン こむぎこ じゃがいも	あぶら とうにゅうバター ノンエッグ マヨネーズ	冬野菜の代表格、白菜をたくさん使って、クリーム煮を作ります。りんごは飯網町産のサンふじです。	638 Kcal 22.4 g 25.3 g 2.4 g		
10水			マーボーどうふ はるまき いとかんてんのサラダ	ぶたにく とうふ みそ はるまき	にんじん しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ほししいたけ キャベツ きゅうり	ごはん でんぶん さとう	ごまあぶら あぶら いりごま	ご飯がすすむ 中華のメニューです。春巻きは皮がパリパリに仕上がっているでしょう。	636 Kcal 24.4 g 24.0 g 2.7 g		
11木			キムチじる やきさばおろしだれかけ コールスローサラダ	ぶたにく とうふ みそ さば	にんじん たまねぎ はくさい はくさいキムチ だいこん キャベツ きゅうり コーン	ごはん あぶら ドレッシング		【家庭科学習献立】 「集中力を上げる」献立です。	580 Kcal 27.5 g 21.6 g 1.8 g		
12金			ごもくあんかけじる いがぐりむし だいこんのわふうサラダ	ぶたにく なると とりにく だいたミート とうふ かつおぶし	にんじん にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ はくさい だいこん キャベツ きゅうり	ソフトめん でんぶん そうめん	あぶら ごまあぶら	そうめんを短く折って、肉団子の周りにつけて蒸します。見た目が栗のいがのようです。	572 Kcal 26.5 g 15.9 g 2.5 g		
15月			すいとんじる きびなごのかりかりあげ ばいにくあえ	あぶらあげ みそ かつおぶし	にんじん たまねぎ だいこん はくさい ねぎ キャベツ もやし うめ	ごはん こむぎこ	あぶら	すいとんは、小麦粉に水と塩を加えてこねたものを、具だくさんの汁の中に入れて作ります。	566 Kcal 19.8 g 16.2 g 1.6 g		
16火			かぼちゃのポタージュ ハンバーグトマトソース こんにゃくかいそうサラダ コーヒーぎゅうにゅうのもと	ベーコン だいたミート ぶたにく どうふ みそ	かぼちゃ にんじん たまねぎ クリームコーン えのきごおり キャベツ きゅうり	こめこパン こむぎこ パンこ さとう でんぶん こんにゃく コーヒーぎゅうにゅうのもと	とうにゅうバター あぶら	【牟礼小学校こだわり献立】 米粉パンの主食に合うメニューですね。久しぶりのコーヒー牛乳の素で、冷たい牛乳も飲めますね。	719 Kcal 34.2 g 25.6 g 3.1 g		
17水			とうふとわかめのみそしる ぶたにくのしょうがやき ブロッコリーサラダ	あぶらあげ とうふ みそ ぶたにく ツナ	にんじん たまねぎ はくさい ねぎ しょうが キャベツ だいこん	ごはん あぶら		【家庭科学習献立】 「体の成長がグンと伸びる」献立です。	569 Kcal 30.5 g 17.9 g 2.1 g		
18木			あおだいずと こめこマカロニのサラダ みかん	にくだんご あおだいず ツナ	にんじん にんにく たまねぎ りんご キャベツ きゅうり みかん	ごはん じゃがいも こめこマカロニ	あぶら	冬の果物みかんです。ビタミンCがたっぷりなので、風邪予防にもお勧めです。	689 Kcal 22.1 g 21.5 g 2.7 g		
19金			とうにゅういりみそしる ちくわのいそべあげ きりぼしだいこんとこんぶのもの	あぶらあげ とうふ とうにゅう みそ ちくわ さつまあげ こんぶ	にんじん さやいんげん たまねぎ ねぎ きりぼしだいこん ほししいたけ	ごはん じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら	給食で使うちくわは、お店で売られているものよりも、大きくて食べ応えがあります。よく噛んでいただきます。	607 Kcal 23.8 g 18.6 g 2.7 g		
22月			かすじる かぼちゃとぶたにくのごまがらめ なめたけあえ	とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ	にんじん かぼちゃ たまねぎ はくさい ねぎ キャベツ もやし なめたけ	ごはん こんにゃく でんぶん さとう はちみつ	あぶら いりごま	【冬至献立】 冬至にかぼちゃを食べると、風邪をひかないという昔からの言い伝えがあります。	604 Kcal 23.4 g 19.4 g 2.1 g		
23火			ほしのふのみそしる スパイシーチキン イタリアンサラダ クリスマスデザート	みそ とりにく わかめ	にんじん たまねぎ えのきたけ はくさい にんにく キャベツ だいこん きゅうり	ごはん ふ クリスマスデザート	ドレッシング	【クリスマス献立】 一足早くクリスマスの雰囲気味わってください。	544 Kcal 23.8 g 15.1 g 2.0 g		
24水			みそかきたましる レバーのケチャップあえ かいそうサラダ	みそ たまご ぶたレバー	にんじん たまねぎ えのきたけ はくさい ねぎ にんにく しょうが キャベツ だいこん	ごはん でんぶん こめこ さとう	あぶら いりごま ごまあぶら	【家庭科学習献立】 「綺麗な肌を作る」献立です。	616 Kcal 24.6 g 18.5 g 2.2 g		
25木			ふゆやさいのみそしる さけのゆずみそかけ だいこんのあまずづけ	あぶらあげ みそ さけ	にんじん たまねぎ なめこ はくさい ねぎ ゆず だいこん きゅうり	ごはん さといも さとう でんぶん		【年越し献立】 みなさんの家では、お年とりに鮭を食べますか？	521 Kcal 25.9 g 12.6 g 1.9 g		