

# よていこんだてひょう(小学校用)

令和7年12月分

★しるしのこんだてには、かたぬきにんじんがはいっています。



戸田市立学校給食センター

日曜日	はし スプーン	こんだてめい		しょくひんめい				えいようか エネルギー (キロカロリー) たんぱくしつ (グラム)
		のみもの りょうりの しゅるい	しゅしょくと おかず	ねつやちからになる こめ・パン・めん・さとう・あぶらなど	ちやにくをつくる ぎゅうにゅう・にく・さかな・まめ・かいそうなど	からだのちょうしをとのえる やさい・くだもの・きのこなど	ちょうみりょうた 調味料・その他	
<b>ふるさとあじめぐりきゅうしょく ~ あおもりけん ~</b>								
1 (月)	はし スプーン 牛乳	しゅしょく ごはん	こめ				みりん かつおだし 酒 しょうゆ 唐辛子	568 27.5
		やきとりどん	あぶら さとう かたくりこ	とりにく	ねぎ	ごぼう にんじん だいこん しめじ ねぎ	しょうゆ みりん 塩 かつお節 昆布	
		せんべいじる	かやきせんべい あぶら			ほうれんそう とうもろこし	塩 こしょう しょうゆ	
		ほうれんそうのいためもの	あぶら					
今月(こんげつ)のふるさと味(あじ)めぐり給食(きゅうしょく)は「せんべい汁(じる)」です。せんべい汁は青森県(あおもりけん)八戸市(はちのへし)で200年(ねん)以上前(いじょうまえ)から食(た)べられている郷土料理(きょうどりょうり)です。八戸はもともと小麦(こむぎ)の栽培(さいばい)が盛(さか)んで小麦を粉(こな)にし、せんべいを作(つく)って食べる文化(ぶんか)があったそうです。青森で有名(ゆうめい)な南部(なんぶ)せんべいの中(なか)でも、せんべい汁の具(ぐ)にするために焼(や)き上(あ)げた「かやきせんべい」を使用(しよう)し、手(て)で割(わ)ったものを汁(しる)に入(い)れて野菜(やさい)と一緒に(いつしょ)にしょうゆなどで煮(に)たてます。								
2 (火)	はし スプーン 牛乳	しゅしょく ごはん	こめ				しょうゆ 豆板醤 中華スープ	615 24.1
		しゅさい とうふのちゅうかに	さとう あぶら かたくりこ ごまあぶら	ぶたにく とうふ	たけのこ にんにく たまねぎ にんじん にら	キャベツ ほうれんそう しょうが	しょうゆ 塩 魚醤 かきエキス こしょう	
		しゅさい ほうれんそうぎょうざ ②	ぶたのあぶら ごまあぶら さとう こむぎこ あぶら	ぶたにく とりにく だいすこ				
		ふくさい はるさめサラダ	はるさめ さとう あぶら ごまあぶら		にんじん きゅうり もやし		酢 辛子粉 しょうゆ	
3 (水)	はし スプーン 牛乳	しゅしょく ごはん	こめ					630 20.0
		しるもの ミネストローネ		カットウインナー だいすこ	たまねぎ にんじん にんにく エリンギ パセリ トマト やさいペースト	キャベツ	ケチャップ がらスープ コンソメ こしょう 塩	
		しゅさい ぶりキャベツカツ	パンこ こむぎこ あぶら	ぶり だいすこ			塩 ほたてエキス	
		ボトルソース					ソース	
4 (木)	はし スプーン 牛乳	ふくさい ポテトサラダ	じゃがいも マヨネーズ(たまごふしょ)		きゅうり にんじん		こしょう 塩	626 34.4
		しゅしょく ごはん	こめ					
		こぎつねごはんのもと	あぶら さとう	ぶたにく あぶらあげ	にんじん しいたけ いんげん		かつおだし しょうゆ 酒	
		しゅさい にくじやが	じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく	しらたき にんじん たまねぎ えだまめ		かつおだし 酒 しょうゆ	
5 (金)	はし スプーン 牛乳	しゅさい あじのてりやき	さとう かたくりこ	あじ			しょうゆ みりん 酒	576 21.2
		しゅしょく フラワーロール	こむぎこ さとう あぶら				塩	
		しるもの クリームスープ	ベシャメルソース	ペーコン ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ マッシュルーム		こしょう コンソメ 塩	
		しゅさい プレーンオムレツ	さとう でんぶん あぶら	たまご	○○○		酢 塩	
		ボトルケチャップ					ケチャップ	
8 (月)	はし スプーン 牛乳	ふくさい こまツナコーンサラダ	さとう ごまあぶら	ツナ	こまつな とうもろこし		こしょう 酢 塩	556 22.4
		しゅしょく ごはん	こめ					
		しるもの こまつなのみそしる		とうふ みそ	こまつな たまねぎ しめじ		かつお節 昆布	
		しゅさい いわしのかばやき	かたくりこ あぶら さとう	いわし			しょうゆ 酒	
9 (火)	はし スプーン 牛乳	ふくさい はくさいとだいこんのかおりづけ			はくさい だいこん にんじん ゆず		かつおだし 塩	668 36.5
		しゅしょく ごはん	こめ					
		しゅさい ポークビーンズ	じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく だいすこミート だいすこ	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマト		コンソメ ケチャップ ワイン ウスターーソース ベイリーフ 塩 こしょう	
		しゅさい チキンの バーベキューソース	さとう かたくりこ	とりにく	たまねぎ アップルソース にんにく レモンかじゅう		塩 こしょう しょうゆ	
10 (水)	はし スプーン 牛乳	ふくさい マカロニサラダ	マカロニ あぶら コーンクリーミードレッシング		きゅうり にんじん			621 25.8
		しゅしょく じごなうどん	こむぎこ				塩	
		しゅしょく カレーうどん	さとう カレールウ かたくりこ	ぶたにく あぶらあげ	にんじん こまつな たまねぎ		かつお節 酒 しょうゆ カレー粉	
		しゅさい おさかなさつまあげ②	かたくりこ あぶら さとう	ぎょにく ひじき	キャベツ にんじん		塩	
		ふくさい ごぼうのごまマヨあえ	マヨネーズ(たまごふしょ) すりごま さとう		ごぼう にんじん きゅうり		しょうゆ 酢	



日曜日	はし スプーン	こんだてめい			ねつやちからになる	ちやにくをつくる	からだのちょうしをととのえる	ちょうみりょう た 調味料・その他	エネルギー (キロカロリー)	たんぱくしつ (グラム)
		のみもの	りょうりの しゅるい	しゅしょく と おかず						
11 (木)	はし	牛乳	しゅしょく	ごはん	こめ					
			しるもの	はるさめスープ	はるさめ ごまあぶら		たまねぎ にんじん チンゲンサイ しょうが	こしょう がらスープ 中華スープ しょうゆ 塩	603	24.3
			しゅさい	ヤンニヨムチキン②	かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら いりごま	とりにく	にんにく しょうが	コチュジャン ケチャップ みりん しょうゆ 酒		
			ふくさい	ろくていサラダ	いりごま ごまあぶら さとう	のり	もやし にんじん みずな たくあん	しょうゆ 酢 塩		
12 (金)	はし	牛乳	しゅしょく	ごはん	こめ					
			しゅさい	すきやきふうに	ふ さとう	ぶたにく やきどうふ	しらたき えのき にんじん はくさい ねぎ	酒 かつおだし みりん しょうゆ	595	26.6
			しゅさい	あつやきたまご	さとう あぶら でんぶん	たまご		酢 しょうゆ 魚介エキス 塩		
			ふくさい	さんしょくあえ	ごまあぶら		こまつな もやし にんじん	しょうゆ 塩		
15 (月)	はし スプーン	牛乳	しゅしょく	ごはん	こめ					
			ちゅうかどん	あぶら ごまあぶら かたくりこ	ぶたにく なると		しいたけ たけのこ にんじん たまねぎ はくさい しょうが	こしょう 酒 中華スープ 塩 しょうゆ	562	24.3
			しゅさい	とうふ・ナゲット②	あぶら さとう こむぎこ コーンスターク	とうふ だいすこ	たまねぎ にんじん えだまめ	塩 しょうゆ 香辛料		
			ふくさい	だいすのいそに	さとう あぶら	だいす ひじき あぶらあげ	こんにゃく にんじん	しょうゆ かつおだし 塩		
16 (火)	はし	牛乳	しゅしょく	ごはん	こめ					
			しるもの	かきたまじる	かたくりこ	とうふ たまご	にんじん こまつな たまねぎ しいたけ	かつお節 昆布 塩 しょうゆ	556	27.5
			しゅさい	さばのみそに	さとう でんぶん	さば みそ				
			ふくさい	こんにゃくのサラダ		わかめごはんのもと	こんにゃく キャベツ	しょうゆ		
17 (水)	はし	牛乳	しゅしょく	ごはん	こめ					
			しるもの	ちゅうかスープ	ごまあぶら	ぶたにく とうふ	にんじん えのき たまねぎ チンゲンサイ	中華スープ がらスープ 酒 塩 こしょう しょうゆ	575	24.3
			しゅさい	しろみざかなのこうみあげ	でんぶん かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	たら	たまねぎ しょうが	しょうゆ 酢 唐辛子		
			ふくさい	ほうれんそうのごまあえ	すりごま さとう		ほうれんそう にんじん	しょうゆ		

## クリスマスこんだて

18 (木)	はし スプーン	牛乳	しゅしょく	こどもパン	こむぎこ さとう あぶら			塩		
			しるもの	★ポトフ	じゃがいも	カットウインナー	にんじん たまねぎ キャベツ かぶ パセリ	コンソメ がらスープ こしょう 塩	617	23.8
			しゅさい	デミグラスソース ハンバーグ	ぶたのあぶら さとう デミグラスソース あぶら	とりにく ぶたにく だいすこ	トマト にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム	しょうゆ 塩 香辛料 ケチャップ ウスターソース		
			ふくさい	はなやさいサラダ	イタリアンドレッシング		ブロッコリー カリフラワー とうもろこし			
			デザート	クリスマスデザート	さとう こむぎこ チョコレート みずあめ あぶら	にゅうせいひん たまご	こんにゃくかこうひん	ココアパウダー		
			今日(きょう)は一足(ひとあし)早(はや)い、クリスマス献立(こんだて)です。クリスマスはイエス・キリストの誕生(たんじょう)を祝(いわ)う日(ひ)とされていますが、古代(こだい)ローマでこの時期(じき)に太陽(たいよう)の神様(かみさま)を崇(あが)めるお祭(まつり)が行(おこな)われていた事(こと)が関係(かんけい)しているとも言(い)われています。今日はクリスマスツリーの形(かたち)をしたハンバーグとデザートにはクリスマスケーキが登場(とうじょう)します。							

19 (金)	はし スプーン	牛乳	しゅしょく	ごはん	こめ					
			きんぴらハヤシライス	あぶら さとう ハヤシルウ	ぶたにく だいすこミート		にんじん ごぼう たまねぎ しいたけ にんにく パセリ トマト	ケチャップ こしょう ワイン コンソメ ウスターソース	678	21.6
			しゅさい	コロッケ	じゃがいも さとう あぶら パンこ こむぎこ こめこ	ぶたにく とりにく	たまねぎ	しょうゆ 塩 香辛料		
			ふくさい	きりぼしだいこんのサラダ	あぶら さとう	ツナ	きりぼしだいこん にんじん ほうれんそう	酢 しょうゆ 塩		

22 (月)	はし スプーン	牛乳	しゅしょく	ごはん	こめ					
			しるもの	かぼちゃのみそしる		あぶらあげ みそ	かぼちゃ しめじ こまつな たまねぎ	かつお節 昆布	628	24.9
			しゅさい	ぶたにくのたつたあげふう	かたくりこ あぶら	ぶたにく	しょうが にんにく	塩 こしょう みりん 酒 しょうゆ		
			ふくさい	ひじきのいろどりあえ	ナムルドレッシング	ひじき	えだまめ にんじん とうもろこし			

今日(きょう)22日(にち)は冬至(とうじ)です。また、令和(れいわ)7年(ねん)最後(さいご)の給食(きゅうしょく)です。冬至は1年で1番(ばん)屋(ひる)が短(みじか)く夜(よる)が長(なが)い日(ひ)です。この時期(じき)には寒(さむ)さが一段(いちだん)と厳(きび)しくなるので、冬(ふゆ)を無事(ぶじ)に乗り切(き)るために、かぼちゃなどの栄養価(えいようか)の高(たか)いものを食(た)べ、ゆず湯(ゆ)に入(は)いって体(からだ)を温(あた)める風習(ふうしゅう)が生(う)まれたとされています。  
今日はみそ汁(しる)にかぼちゃが入っています。しっかり食べて冬休(ふゆやす)みを元気(げんき)に過(す)ごしてください。冬休み中(ちゅう)も早寝(はやね)・早起(はやお)き・朝(あさ)ごはんを意識(いしき)して、規則正(きそくただ)しい生活(せいかつ)を送(おく)りましょう。

12月分 栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
学校給食 摂取基準	650	21~33	14~22	80~110	2.0未満
給食センター 平均	605	25.6	19.5	81.8	2.4

\*使用している材料についてすべて記載しているわけではありません。

アレルギー等で知りたい食品がありましたら、

給食センター栄養士までご相談ください。

\*材料の入荷の都合により、献立を変更することがありますご了承ください。

\*給食センターでは、そば、ピーナッツ、木の実類・種実類(カカオ、くり、ごま、木の実類・種実類由來の油を除く)、キウイ、いくら、たらこの使用はありません。

\*海藻類はえび・かにの生息地で採取しています。

\*魚には骨が入っています。気を付けて食べてください。

\*のどにつまらないよう、あわてずよくかんで食べてください。

戸田市立学校給食センター (442-5065)

