

令和7年度12月分 学校給食予定献立表

碧南市第1学校給食センター

日曜	 こんだて めい 献立名	 赤 体をつくるものになる食品		 緑 体の調子を整える食品		 黄 エネルギーのもとになる食品		エネルギー kcal 中学校 小学校 幼稚園
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵 大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	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・種実	
1月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		811
	シューマイ (小中 2個)	ぶたにく			たまねぎ	パンこ こむぎこ		609
	たまご 卵ときくらげの肉炒め	ぶたにく たまご とうふ		にんじん あかピーマン はねぎ	たけのこ とうもろこし たまねぎ もやし きくらげ にんにく	さとう でんぷん あぶら		505
	きゅうりのピリ辛あえ				きゅうり キャベツ	さとう		
2火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		778
	さばの塩焼き	さば						613
	かぶとツナの和風あんかけ	ツナ		チンゲンサイ	かぶ	さとう でんぷん		470
	ふゆやさい 冬野菜たっぷり汁	とりにく		にんじん	だいこん しめじ はくさい			
3水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		747
	なまあ 生揚げとひじきのピリ辛炒め	あつあげ	ひじき		えだまめ とうもろこし にんにく		あぶら	590
	たまりん				たまねぎ りんご	こむぎこ	あぶら	503
	いなかじる 田舎汁	みそ		にんじん はねぎ	はくさい こんにやく だいこん ごぼう			
4木	サンドイッチパンズパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン		786
	エビカツ	えび				パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら	596
	やさい 野菜ソテー	ツナ		チンゲンサイ きピーマン	キャベツ		あぶら	508
	ミネストローネ	ベーコン		にんじん パセリ トマト	たまねぎ にんにく	マカロニ じゃがいも	オリーブあぶら	
5金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		865
	スタミナ丼	ぶたにく なまあげ		にら きピーマン にんじん	キャベツ もやし たまねぎ しょうが にんにく	さとう	あぶら	658
	とりにく だいこん 鶏肉の大根おろしだれかけ	とりにく			だいこん	でんぷん さとう	あぶら	546
	かぶのしそあえ			しそ	かぶ きゅうり			
8月	ちゅう かんそうこぎかな 【中】『乾燥小魚』		いわし					
	わかめごはん 牛乳		ぎゅうにゅう わかめ			こめ		852
	いかフライのレモン煮	いか			レモン	パンこ こむぎこ さとう	あぶら	670
	じゃが芋の塩炒め	ベーコン		あかピーマン		じゃがいも さとう	ごまあぶら	548
9火	はりはり汁	ぶたにく なまあげ		にんじん みずな	だいこん たまねぎ えのきたけ			
	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		801
	ちくわのマヨネーズ焼き	ちくわ かつおぶし	スキムミルク チーズ なまクリーム				ノンエッグマヨネーズ	626
	なまあ しょうがに 生揚げの生姜煮	あつあげ		にんじん いんげん	だいこん しょうが れんこん たまねぎ はくさい ほししいたけ	さとう でんぷん		521
10水	『茎わかめの炒め煮』		しらすぼし く きわかめ			さとう	ごまあぶら ごま	
	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		832
	キャベツ入りメンチカツ	ぶたにく			キャベツ たまねぎ	パンこ こむぎこ	あぶら	658
	じゃがいもとツナのうま煮	ツナ		にんじん いんげん	こんにやく たまねぎ	じゃがいも さとう		536
11木	だいこん 大根サラダ	ハム			だいこん きゅうり			
	あお 青じそドレッシング						ドレッシング	
	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		785
	さわらのねぎ塩焼き	さわら		はねぎ			あぶら	615
12金	マーボー大根	ぶたにく ぶたレバー みそ		にんじん きピーマン はねぎ	だいこん たまねぎ たけのこ ほししいたけ にんにく しょうが	さとう でんぷん	あぶら	503
	ささみともやしのさっぱりあえ	とりにく		ほうれんそう	もやし	さとう	ごまあぶら	
	クロスロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン		827
	へきなんやきそば	ぶたにく ちくわ	しらすぼし あおのり	にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが	ちゅうかめん	あぶら	692
15月	にくだんご 肉団子のケチャップ煮	とりにく			たまねぎ しめじ	さとう でんぷん	あぶら	599
	フルーツポンチ				もも みかん パインアップル			
	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		773
	い 炒り豆腐	とりにく とうふ		にんじん いんげん	たまねぎ ほししいたけ	じゃがいも さとう		593
	えびと野菜のにんにく炒め	えび ツナ		にんじん きピーマン	キャベツ にんにく	さとう	あぶら	490
	みかん				みかん			
	ちゅう ひじきのり佃煮		のりつくだに					

令和7年度12月分 学校給食予定献立表

碧南市第1学校給食センター

日曜	 こんだて めい 献立名	赤	緑	黄	エネルギー kcal 中学校 小学校 幼稚園
		体をつくるもとになる食品 1群 魚・肉・卵 大豆製品 2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	体の調子を整える食品 3群 緑黄色野菜 4群 その他の野菜・果物・きのこ	エネルギーのもとになる食品 5群 米・パン・めん いも・砂糖 6群 油・種実	
16 火	ソフトめん ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう		852
	肉みそかけ	ぶたにく みそ	にんじん いんげん たまねぎ たけのこ ほししいたけ	さとう でんぷん	650
	たこちゃん焼き	たこ	ねぎ キャベツ しょうが	こむぎこ	576
	『切りほしだいこん 切干大根サラダ』	ハム	こまつな きりほしだいこん キャベツ しょうが レモン	さとう	
17 水	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう	こめ	768
	ビビンバ	ぶたにく	ほうれんそう にんじん	さとう ごまあぶら ごま	621
	揚げぎょうざ (小中2個)	ぶたにく	にら キャベツ たまねぎ	こむぎこ あぶら	474
	豆腐とチンゲンサイのスープ	とうふ パーコン	にんじん チンゲンサイ	はるさめ	
18 木	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう	こめ	792
	『ししゃもフライ』 (小中2個)	ししゃも		パンこ こむぎこ あぶら	647
	かんとうに 関東煮	ちくわ はんぺん な まあげ	にんじん いんげん こんにゃく だいこん	さとう	488
	はなやさい 花野菜サラダ	ハム	フロコリー カリフラワー キャベツ とうもろこし		
和風クリーミードレッシング					
クリスマス献立					
19 金	むぎ はん 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ	857
	ようふう 洋風にんじんごはんの具	ツナ	にんじん パセリ たまねぎ	オリーブあぶら	687
	とりにく 鶏肉のトマトソースかけ	とりにく	トマト しめじ	さとう	567
	こんさい とうにゅう 根菜の豆乳シチュー	パーコン とうにゅう	にんじん れんこん たまねぎ だいこん	あぶら	
クリスマスケーキ					
冬至の献立 冬至に関係のある食材をすべてのおかずに使った献立です。					
22 月	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう	こめ	795
	ハンバーグのゆずジャムソース	とりにく ぶたにく		さとう はちみつ でんぷん	621
	かぼちゃ 南瓜とじゃがいものそぼろ煮	とりにく はんぺん	かぼちゃ にんじん こんにゃく たまねぎ	じゃがいも さとう あぶら	512
	『れんこんの塩昆布あえ』	こんぶ	キャベツ れんこん	ごま	

※材料等の都合により、献立を変更する場合があります。(給食回数16回)

※愛知県産・碧南市産の食材は太字になっています。

※材料は、すべてを記載しているわけではありません。

※水産物(練り製品を含む)は、えび・かに・いかなどが混ざる可能性があります。

※アレルギー原因物質については、食物アレルギー詳細な献立表で確認してください。

※『』は、かみかみメニューです。よくかんで食べましょう。

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

気温が低くなり、寒い季節がやってきました。寒くなると、水で手を洗うのもつらくなりますね。手はさまざまなものに触れるので、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさんついていきます。食事の前にはきちんと手を洗い、風邪や感染症から自分を守りましょう。

また、風邪を予防する働きのある食べ物をしっかり食べて、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。

手洗いのポイント



手を流水でぬらしてからせっけんをつけ、こするように洗います。



手の甲・指の間・親指の付け根など汚れの残りやすい部分は念入りに。



流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水分を拭き取りましょう。

風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

強い抗酸化作用で体を守る



丈夫な体をつくる



【材料(4人分)】

かぶ	小1個	白しょうゆ	大さじ1/2強
まぐろ油漬け	1缶	和風だし	小さじ1/2
チンゲンサイ	1/2株	砂糖	小さじ1と1/2
		でんぷん	小さじ2/3
		水	大さじ2

【作り方】

- ①材料の下ごしらえをする。
かぶ・・・2センチ角に切る チンゲンサイ・・・20cm幅に切る
- ②かぶとまぐろ油漬けを炒める。
- ③②に砂糖と水を入れて煮る。
- ④白しょうゆ、和風だし、チンゲンサイを入れて煮る。
- ⑤水で溶いたでんぷんを入れて、よく混ぜる。

旬のかぶを使ったやさしい味の料理です。
とろみをつけるので、体も温まります。



「ん」のつく食べ物



冬至は、1年で、最も昼が短く、夜が長い日です。昔は、日がでる時間が短いので、太陽の力が最も弱くなる日とされていました。この日を境に、運が向いてくると考えられていたので、ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べて邪気を払い、「ん」のつく食べ物を食べて【運】を呼び込む習慣があります。