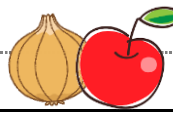


令和7年度12月分 学校給食予定献立表

碧南市第2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
			1群 魚・肉・卵 大豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	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・種実	
1月	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	 かぶとツナの 和風あんかけ は、新しいメ ニューです。詳 しくは、裏面の 記事を見てくだ さい。	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			
2火	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				
	ごはん ぎゅうにゅう 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		えだめめ とうもろこし にんにく		あぶら	590	
3水	たまりん				たまねぎ りんご	こむぎこ	あぶら		
	いなかに 田舎汁		みそ	にんじん はねぎ	はくさい こんにゃく だいこん ごぼう				
	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳			ぎゅうにゅう			こめ		768
4木	ビビンバ	ぶたにく		ほうれんそう にんじん	もやし にんにく	さとう	ごまあぶら ごま	621	
	あげぎょうざ（2個）	ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ	こむぎこ	あぶら		
	とうふ 豆腐とチンゲンサイのスープ	とうふ ベーコン	にんじん チンゲン サイ		はるさめ				
5金	ごはん ぎゅうにゅう 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			
6土	みかん				みかん				
	【中】ひじきのり佃煮		のりつくだに						
	クロスロールパン	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう			パン		827	
7日	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	
	にくだんこ 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		
	フルーツポンチ				もも みかん パインアップル				
有機農業の日の献立 12月8日の有機農業の日に合わせた献立です。									
8月	わかめごはん	ぎゅうにゅう 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			
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 ぎゅうにゅう 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	
10水	じゃがいもとツナのうま煮	ツナ	にんじん いんげん	こんにゃく たまねぎ	じゃがいも さとう				
	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			
11木	ごはん ぎゅうにゅう 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 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			
12金	『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			
	サンドイッチバンズパン	ぎゅうにゅう 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	
13土	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			
	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			
	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう		こめ			785	
14日	さわらのねぎ塩焼き	さわら	はねぎ			あぶら		615	
	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			
	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			
15月	ソフトめん	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう			ソフトめん		852	
	にく 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				
16火	『切干大根サラダ』	ハム	こまつな	きりぼしだいこん キャベツ しょうが レモン	さとう				

令和7年度12月分 学校給食予定献立表

碧南市第2学校給食センター

日曜	 こんだて 献立名 	 赤 体をつくるもとになる食品		 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
		1群 魚・肉・卵 大豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	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・種実	
16 火	ごはん ぎゅうにゅう 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	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
	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	
	かぶのしそあえ			しそ	かぶ きゅうり			
17 水	【中】『乾燥小魚』		いわし					
	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』（2個）	ししゃも				パンこ こむぎこ	あぶら	647
	関東煮	ちくわ はんぺん なまあげ		にんじん いんげん	こんにやく だいこん	さとう		
18 木	花野菜サラダ	ハム		フロッキー	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						ドレッシング	
	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		811
	シューマイ（2個）	ぶたにく			たまねぎ	パンこ こむぎこ		609
	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	
	きゅうりのピリ辛あえ				きゅうり キャベツ	さとう		

クリスマス献立

19 金	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	ごはんにのせて 食べましょう。	ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ		857
	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
	鶏肉のトマトソースかけ	とりにく		トマト	しめじ	さとう		
	根菜の豆乳シチュー	ベーコン 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	とうにゅう				さとう こめこ		

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			たまねぎ ゆず	さとう はちみつ でんぷん		621
	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	こんにやく たまねぎ	じゃがいも さとう	あぶら	
	『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）

※材料は、すべてを記載しているわけではありません。

※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。

※愛知県産・碧南市産の食材は**太字**になっています。

※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。

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。



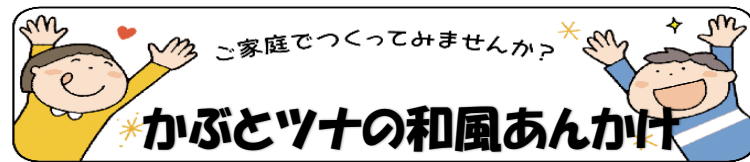
流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水分を拭き取りましょう。

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。