

12月 給食献立表

名張市立美旗小学校



2025年 12月

日	献立	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質 脂質 食塩相当量	ひとこと
1月	ご飯 マーボー豆腐 大根の中華サラダ		ぎゅうにゅう、ぶたひきにく とうふ、あかみそ ツナみず	ごはん、あぶら、さとう かたくりこ、ごま、ごまあぶら	にんにく、しょうが、たまねぎ ねぎ、だいこん ホールコーン、ほうれんそう	598 kcal 25.9 g 19.6 g 1.5 g	【パリッ子給食:だいこん】 はくさいは、大部分が水分ですが、ビタミンCが多く、風邪の予防に効果があります。
2火	減量麦ご飯 ちゃんぽん ブロッコリーサラダ		ぎゅうにゅう、ぶたにく えび、うずらたまご ローズハム	むぎごはん、やきそばめん あぶら、かたくりこ ノンエッグマヨネーズ	しょうが、はくさい、もやし チンゲンサイ、まこも、にんじん ほししいたけ、ブロッコリー キャベツ	671 kcal 24.2 g 25.8 g 2.4 g	【パリッ子給食:ブロッコリー】 ブロッコリーは、昔を食べる野菜です。カロテンやビタミンCが多く含まれています。
3水	麦ご飯 さばのしょうが煮 いそべあえ 里芋のみそ汁		ぎゅうにゅう、さば やきのり、あぶらあげ、みそ	むぎごはん、さとう さといも	しょうが、もやし、キャベツ にんじん、だいこん、ねぎ つきこんにゃく	606 kcal 26.5 g 19.4 g 2.1 g	さばは、青魚です。良質のたんぱく質が豊富で、カリウムや鉄、ビタミンDなどを含み栄養がたっぷりです。しょうが煮にしました。
4木	コッパパン ポークビーンズ ポテトサラダ		ぎゅうにゅう、ぶたにく きんときまめ、だいず ツナみず	コッパパン、あぶら こむぎこ、じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ、にんにく、にんじん さやいんげん、キャベツ ホールコーン	604 kcal 24.2 g 25.6 g 2.4 g	
5金	麦ご飯 ちゃんこ鍋風 なめたけあえ りんご		ぎゅうにゅう、ぶたひきにく あぶらあげ、やきどうふ やきちくわ	むぎごはん かたくりこ	しょうが、はくさい、ごぼう だいこん、にんじん、ねぎ、もやし キャベツ、ほうれんそう、なめたけ りんご	579 kcal 23.5 g 16.1 g 1.6 g	ちゃんこ鍋風は、豚ひき肉で作った肉団子と冬の野菜がたっぷり入っています。
8月	ご飯 チャブチエ 中華スープ		ぎゅうにゅう、ぶたにく とうふ、ぎゅうにく	ごはん、あぶら、さとう はるさめ、ごま、ごまあぶら	にんにく、にんじん、たまねぎ ほししいたけ、にら、たけのこ もやし、キャベツ、しょうが ねぎ	570 kcal 19.9 g 15.0 g 1.8 g	チャブチエは、はるさめの炒め物です。牛肉、豚肉と野菜がたっぷりです。
9火	とりごぼうご飯 ねりごまあえ 豚汁		ぎゅうにゅう、とり やきちくわ、ぶたにく あぶらあげ、みそ	むぎごはん、あぶら さとう、ねりごま、ごま	ごぼう、しめじ、ねぎ キャベツ、ほうれんそう、もやし だいこん、はくさい、にんじん つきこんにゃく	569 kcal 22.3 g 16.4 g 2.3 g	
10水	麦ご飯 さわらの西京焼き ゆかりあえ のっぺい汁		ぎゅうにゅう、さわら しろみそ、みそ、あぶらあげ	むぎごはん、さとう さといも、かたくりこ	キャベツ、こまつな、だいこん にんじん、つきこんにゃく、ねぎ	573 kcal 25.8 g 15.6 g 1.7 g	【名張産野菜:ほうれんそう （無農薬・無化学肥料栽培）】 ほうれんそうは、ビタミンがたっぷり で緑黄色野菜の代表です。
11木	きなこあげパン 冬野菜のポトフ ひじきサラダ		ぎゅうにゅう、きなこ ウインナー、ツナみず ひじき	コッパパン、あぶら さとう、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、だいこん ブロッコリー、キャベツ、こまつな ホールコーン	591 kcal 20.9 g 27.9 g 2.4 g	【三重地物一番給食の日】 できるだけ三重県でとれた食材を 使って給食をつくらします。
12金	麦ご飯 手作り高菜ふりかけ 五目豆 キャベツのみそ汁		ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ、とり だいず、こんぶ、みそ	むぎごはん、ごま ごまあぶら、あぶら、さとう じゃがいも	たかなづけ、ごぼう、にんじん こんにゃく、ほししいたけ キャベツ、たまねぎ、ねぎ	602 kcal 24.7 g 16.4 g 2.6 g	【三重地物一番給食の日】 できるだけ三重県でとれた食材を 使って給食をつくらします。
15月	ご飯 豆腐入りハンバーグ 粉ふき芋 白菜スープ		ぎゅうにゅう ぶたひきにく、とうふ ぎゅうひきにく、あおのり ベーコン	ごはん、パンに、さとう じゃがいも、あぶら、はるさめ	たまねぎ、はくさい、にんじん	629 kcal 23.3 g 21.1 g 2.2 g	【パリッ子給食:はくさい】 だいこんは、ビタミンCが多く含まれ ています。だいこんの葉はカルシウ ムや食物繊維が多く含まれています。
16火	麦ご飯 かぼちゃのそぼろ煮 こまつなのかみかみあえ みかん		ぎゅうにゅう とりひきにく、あつあげ い	むぎごはん、あぶら さとう、ごま、かたくりこ	にんじん、かぼちゃ、しょうが こまつな、もやし、にんにく きりぼしだいこん、みかん	625 kcal 22.7 g 15.9 g 1.1 g	冬至の献立です。 ビタミンたっぷりのかぼちゃを食べる と、かぜをひかないという言い伝えが あります。
17水	カレーライス ごまドレサラダ		ぎゅうにゅう ぶたにく、ツナみず	むぎごはん、あぶら じゃがいも、こむぎこ ごま、ねりごま、さとう	しょうが、にんにく、たまねぎ にんじん、キャベツ、こまつな もやし	637 kcal 22.2 g 19.7 g 2.2 g	
18木	減量パン 焼きそば 野菜スープ		ぎゅうにゅう、ぶたにく い、あおのり、ベーコン	げんりょうパン、あぶら やきそばめん、かたくりこ	たまねぎ、にんじん、キャベツ もやし、しょうが、ブロッコリー か	599 kcal 23.6 g 22.1 g 2.5 g	野菜スープは、かつお節でとっただし 汁を使います。冬野菜のブロッコリー やかぶがたっぷりのスープです。

★学校行事・材料の都合により、一部献立を変更する場合があります。

◇安全性を考えた材料を使用し、なるべく無添加、低添加の食品を使用しています。

◇地場産物の活用に取り組んでいます。

【パリッ子給食】指定した野菜は「名張産」を使用します。

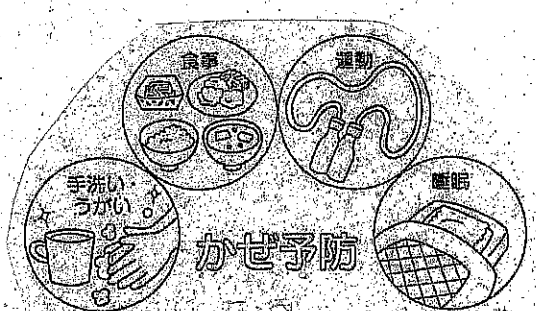
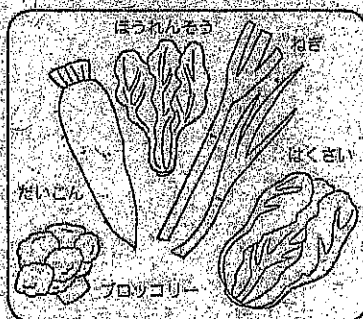
【三重地物一番給食の日】：第3日曜日の前後2週間の間で設定します。この日は、「名張産」「三重県産」の食材をできるだけ使用するようにします。

★名張産野菜（無農薬、無化学肥料栽培）を取り入れた給食：10日「ゆかりあえ」の「小松菜」は、環境に配慮した栽培方法で作られた名張産を使用します。

名張市が進めている有機農業産地づくり推進事業の中で、学校給食において試行導入するもので、今回使用する食材に係る費用は名張市が負担します。



冬に美味しい 野菜を食べよう



冬とかせの予防

冬至は、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に太陽の力が復活するとされ、日が長くなっていきます。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。