

令和7年度

12月給食献立表

名張市立名張小学校

日	献立	牛乳	血や肉になる 赤の食品	熱や力の元になる 黄の食品	体の調子を整える 緑の食品	I類 ¹ ・ たんぱく質 脂質 食塩相当量	きょうのつぶやき
1月	ごはん 麻婆豆腐 大根の中華サラダ		ぎゅうにゅう、 とうふ、 ぶたひきにく、 あかみそ、 ツナみずに	ごはん、 あぶら、さんおんとう、 かたくりこ、いりごま、 ごまあぶら	にんにく、しょうが、たまねぎ、 はねぎ、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：大根】 サラダの大根は、名張の農家さんが作ってくれたものです。冬が旬の大根は、水分や甘みがありとても美味しいので、サラダや煮物、おろし大根等何でも合います。
2火	減量 ² ごはん 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、 ロースハム	むぎごはん、 やしそばめん、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】 関西方面に出される、出雲特産品のブロッコリーは、出雲の女性グループが携わっていることから「母ちゃんブロッコリー」と呼ばれているそうです。今日の給食のブロッコリーは、名張産です。
3水	むぎ ³ ごはん 鯖のしょうが煮 磯辺和え 里芋の味噌汁		ぎゅうにゅう、 さば、 やきのり、 あぶらあげ、みそ	むぎごはん、 さんおんとう、 さといも	しょうが、もやし、キャベツ、 だいこん、にんじん、 つきこんにやく、はねぎ	606 kcal 26.5 g 19.4 g 2.1 g	鯖は、煮つけ、塩焼き、揚げ物どれも美味しいですね。調理員さんが作る煮つけ魚は、絶品で魚はもちろん、煮汁をご飯にかけて食べる人もいます。魚が苦手な人は、ぜひチャレンジしてほしい献立です。
4木	コッペパン ポークビーンズ ポテトサラダ		ぎゅうにゅう、 きんときまめ、 だいず、 ぶたにく、 ツナみずに	コッペパン、 あぶら、こむぎこ、 じゃがいも、 ノンエッグマヨネーズ	にんじん、たまねぎ、にんにく、 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	今日のポテトサラダには、1年生が作ってくれたさつまいもが入っています。とっても暑い夏をなんとか乗り切り、大きく育ったものや、育ち切らないものもありました。ありがとうございます。大切にいただきます。
5金	むぎ ⁴ ごはん ちゃんこ鍋風 なめたけ和え りんご		ぎゅうにゅう、 とりひきにく、 あぶらあげ、 やきとうふ、 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、はねぎ、 キャベツ、もやし、 ほうれんそう、 えのきたけ、りんご	579 kcal 23.5 g 16.1 g 1.6 g	ちゃんこ鍋風の「ちゃんこ」とは、大相撲における力士が作る手料理を指します。「ちゃん」が親方、「こ」が弟子を意味し、親方と弟子がともに食べる、共有するという意味が込められています。
8月	ごはん チャブチェ 中華スープ		ぎゅうにゅう、 ぎゅうにく、 ぶたにく、 とうふ	ごはん、 あぶら、はるさめ、 いりごま、さんおんとう、 ごまあぶら	にんにく、ほししいたけ、 たまねぎ、にんじん、にら、 たけのこ、もやし、キャベツ、 しょうが、はねぎ	570 kcal 19.9 g 15.0 g 1.8 g	チャブチェは、たくさんの方が集まるときのおもてなし料理ですが、「長寿を願う」という深い意味が込められています。韓国では、もともとははるさめの入っていないチャブチェだったそうです。
9火	鶏 ⁵ ごぼうごはん ねりごま和え 豚汁		ぎゅうにゅう、 とりにく、ちくわ、 ぶたにく、 あぶらあげ、みそ	むぎごはん、 あぶら、 さんおんとう、 ねりごま、いりごま	ごぼう、しめじ、はねぎ、 キャベツ、ほうれんそう、 もやし、はくさい、だいこん、 つきこんにやく、にんじん	569 kcal 22.3 g 16.4 g 2.3 g	豚汁は、具たくさんのおみそ汁なので、栄養がいっぱい詰まった日本の伝統的な料理です。豚肉は、疲れた体を元気に、ごぼうは、お腹の調子を整えたり、お味噌が免疫力を高めます。入る食材でさらに栄養価アップにつながります。
10水	むぎ ⁶ ごはん 鯖の西京焼き ゆかり和え のっぺい汁		ぎゅうにゅう、さわか、 しろみそ、 ミックスみそ、 あぶらあげ	むぎごはん、 さんおんとう、 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、つきこんにやく、 はねぎ	573 kcal 25.8 g 15.6 g 1.7 g	★名張産野菜（無農薬・無化学肥料栽培） こまつな ゆかりあえに使う小松菜は、名張市内で養や、化学肥料を使わずに栽培されたものです。
11木	きなこ揚げパン 冬野菜のポトフ ひじきサラダ		ぎゅうにゅう、 きなこ、 ウィンナー、 ツナみずに、 ほしひじき	コッペパン、 あぶら、 さんおんとう、 じゃがいも	にんじん、たまねぎ、だいこん、 ブロッコリー、キャベツ、 ホールコーン、こまつな	591 kcal 20.9 g 27.9 g 2.4 g	【みえ地物一番給食の日】 給食の揚げパンを大好きな人がたくさんいます。味は、さとう・きなこ・抹茶が定番です。他にも給食で出せるような味を研究中。みんなは、どんな揚げパンが食べてみたい？
12金	むぎ ⁷ ごはん 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、 とりにく、だいず、 こんぶ、みそ	むぎごはん、 いりごま、ごまあぶら、 あぶら、さんおんとう、 じゃがいも	たかなづけ、ごぼう、にんじん、 いたごんにやく、 ほししいたけ、キャベツ、 たまねぎ、はねぎ	602 kcal 24.7 g 16.4 g 2.6 g	【みえ地物一番給食の日】 今日の手作りふりかけは、高菜の漬物とちりめんじゃこ、ごまを油で炒めて、しょうゆとみりんを味付けでたまごの風味を付けて仕上げた人気のふりかけです。
15月	ごはん 豆腐入りハンバーグ 粉ふき芋 白菜スープ		ぎゅうにゅう、 ぎゅうひきにく、 ぶたひきにく、 とうふ、 あおのり、ベーコン	ごはん、 パンこ、さんおんとう、 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：白菜】 スープに入っている白菜は、名張の農家さんが作ってくれたものです。今たくさん採れて美味しい冬の野菜です。新鮮な白菜は、水分が多く、摂りすぎた塩分を体の外に出してくれる働きがあります。
16火	むぎ ⁸ ごはん かぼちゃのそぼろ煮 小松菜のかみかみ和え みかん		ぎゅうにゅう、 あつあげ、 とりひきにく、 いか	むぎごはん、 あぶら、さんおんとう、 かたくりこ、 いりごま	かぼちゃ、にんじん、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	今日の献立は、冬至（とうじ）献立です。今年は12月22日が冬至で、太陽の出ている時間が一番短い日です。運氣を落とさないために、心身を温め、穏やかに過ごすことが大切とされ、栄養価の高いかぼちゃを食べたり、体を温めるためにゆず風呂に入ったりします。
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、 ツナみずに	むぎごはん、 あぶら、じゃがいも、 こむぎこ、いりごま、 ねりごま、さんおんとう	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	先日先生たちと給食の出汁は、素材から取る話をしました。みそ汁には煮干し、すまし汁には、カツオと昆布、さらにさらにラーメンやシチュー、カレーの出汁も基本はかつお節を使っていると言ったら、びっくりしてびっくりしていました。美味しいでして作った給食は、とっても美味しいですね
18木	減量 ⁹ パン 焼きそば 野菜スープ		ぎゅうにゅう、 ぶたにく、いか、 あおのり、 ベーコン	げんりょうパン、 やしそばめん、 あぶら、 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、かぶ	599 kcal 23.6 g 22.1 g 2.5 g	2学期の給食は、今日で終わります。あと数日で冬休みです。学校に来ている時の生活リズムを休み中崩さないように、早寝早起き、朝・昼・晩ごはんしっかり食べて元気に過ごしましょう。

◇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。

◇パリッ子給食の日：指定した野菜は、「名張産」を使用します。1日「大根」、2日「ブロッコリー」、15日「白菜」、です。

◇みえ地物一番給食の日：11日・12日は、「名張産」「三重県産」の食材をできるかぎり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）をとり入れた給食：10日「ゆかり和え」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。）

