

令和7年12月

うれしい給食 2号

月	火	水	木	金
1 ごはん 水餃子と白菜のスープ煮 かぼちゃと高野豆腐の煮物	2 ごはん さわらの煮付け きやべつの甘酢和え すまし汁 りんご	3 卵不使用ロールパン ボトフ 小松菜の和え物 牛乳 フルーツゼリー	4 お弁当 	5 ごはん 関東煮 いんげんのごま和え みそ汁 バナナ
○精白米 ○ぎょうざ 白菜 人参 しいたけ 春雨 鶏がら 淡口 ○かぼちゃ 高野豆腐 グリンピース 黒潮だし 砂糖 淡口 みりん	○精白米 ○さわら 土生姜 砂糖 濃口 みりん 酒 ○きやべつ きゅうり わかめ 砂糖 醋 淡口 ○麩 黒潮だし 淡口 みりん	○卵不使用ロールパン ○じやが芋 玉ねぎ 人参 きやべつ ブロッコリー ウイニー ブイヨン ○小松菜 人参 淡口 みりん		○精白米 ○じやが芋 厚揚げ ごぼう天 竹輪 板こんにゃく 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん 酒 ○いんげん 人参 白ごま 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん ○きやべつ 玉ねぎ 黒潮だし 白みそ みりん
お菓子 牛乳	人参ケーキ 牛乳	おにぎり(おかか) お茶	お菓子 牛乳	ドーナツ 牛乳
8 野菜たっぷりラーメン 竹輪の磯辺焼き 黄桃	9 お弁当 	10 ごはん 八宝菜 グリーンサラダ 中華スープ オレンジ	11 お弁当 	12 ポークカレーライス ツナサラダ 福神漬け パイナップル
○中華そば 豚肉 きやべつ 太もやし 人参 中華料理の素 ○竹輪 青のり マヨドレ		○精白米 ○豚肉 玉ねぎ 人参 白菜 もやし しいたけ 酒 濃口 中華料理の素 砂糖 みりん 鶏がら 片栗粉 ○きやべつ きゅうり ブロッコリー 砂糖 醋 淡口 キャノーラ油 ○コーン しろ菜 中華料理の素		○精白米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 グリンピース カレールウ パイナップルシロップ ケチャップ ○きやべつ きゅうり 人参 ツナ 砂糖 醋 淡口 キャノーラ油
小松菜パンケーキ 牛乳		きな粉トースト 牛乳	バナナケーキ 牛乳	お菓子 牛乳
15 ごはん 白身魚のフライ ひじきの煮物 みそ汁 りんご	16 ごはん(わかめふりかけ) 鶏肉のケチャップ煮 ポテトサラダ ブロッコリーの和え物 洋風スープ クリスマスゼリー ☆お誕生日会 長崎カステラ☆	17 煮込みうどん フレンチサラダ	18 ごはん 野菜のみそ炒め もやしのナムル わかめスープ	19 ごはん 牛肉とさつま芋の煮物 小松菜のお浸し すまし汁
○精白米 ○白身魚 砂糖 とかつりース ケチャップ みりん ○ひじき 人参 板こんにゃく 黒潮だし 砂糖 濃口 酒 みりん ○麩 黒潮だし 白みそ みりん	○精白米 混せ込みわかめ ○鶏肉 玉ねぎ 人参 グリンピース ケチャップ ブイヨン 砂糖 ウスターソース 片栗粉 ○じやが芋 きゅうり トマト 酢 砂糖 塩 こしょう キャノーラ油 ○ブロッコリー コーン 淡口 みりん ○きやべつ かぶ ブイヨン	○うどん 白菜 大根 人参 薄揚げ 青ねぎ 黒潮だし 淡口 みりん ○きやべつ きゅうり トマト 酢 砂糖 塩 こしょう キャノーラ油	○精白米 ○厚揚げ きやべつ 玉ねぎ 人参 赤みそ 白みそ 砂糖 濃口 酒 みりん ○太もやし ほうれん草 人参 砂糖 濃口 ごま油 ○わかめ 白ごま 鶏がら	○精白米 ○牛肉 さつま芋 人参 板こんにゃく 竹輪 いんげん 黒潮だし 濃口 砂糖 みりん ○小松菜 人参 黒潮だし 砂糖 淡口 みりん ○豆腐 黒潮だし 淡口 みりん
ホットケーキ 牛乳	お菓子 牛乳	おにぎり(塩昆布) お茶	りんごケーキ 牛乳	お菓子 牛乳
22 ごはん 揚げシュウマイ コーンサラダ 洋風スープ	23 ごはん さばのみそ煮 野菜三色和え 中華スープ	24 ごはん 厚揚げと野菜の煮込み きやべつのゆかり和え すまし汁	25 ごはん 鶏の照り焼き マカロニサラダ みそ汁	26 とんとん丼 ブロッコリーのツナ和え 洋風スープ
○精白米 ○じゅまい ○きやべつ きゅうり 人参 コーン 砂糖 醋 淡口 キャノーラ油 ○玉ねぎ じゃが芋 ブイヨン	○精白米 ○さば 土生姜 砂糖 白みそ 濃口 みりん 酒 ○白菜 ほうれん草 人参 淡口 みりん ○チンゲン菜 太もやし 中華料理の素	○精白米 ○厚揚げ 大根 ごぼう天 竹輪 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん 酒 ○きやべつ ゆかり 淡口 ○えのき 黒潮だし 淡口 みりん	○精白米 ○鶏肉 濃口 砂糖 みりん 酒 ○マカロニ きゅうり 玉ねぎ 人参 マヨドレ 砂糖 ○白菜 薄揚げ 黒潮だし 白みそ みりん	○精白米 豚肉 玉ねぎ 突きこんにゃく 土生姜 三つ葉 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん 酒 ○ブロッコリー ツナ 人参 砂糖 醋 淡口 ごま油 ○大根 小松菜 ブイヨン
お菓子 牛乳	マフィン 牛乳	ぶどう寒天 ビスケット 牛乳	揚げパン 牛乳	お菓子 牛乳
12月給食だより		寒さも本格的になり、今年も残りわずかとなりました。気温差も激しく風邪をひきやすい時期ですが、からだの温まる食事で寒さを乗り切りましょう。冬野菜の特徴は、寒さで凍ることがないよう、細胞に糖を蓄積するため、糖度の高い野菜が多いこと。食べたときに、冬野菜は甘くておいしいと感じるのはこのためです。また、ビタミンやカロテンなどの栄養価を多く含む野菜は、免疫力を高め、風邪の予防にも効果があるといわれています。		
※家の持ち物 コップ・ふきん・はしを忘れないように		今月の栄養平均値 2号エネルギー 556kcal たんぱく質 19.4g 脂質 16.7g		