



令和7年度



12月 学校給食献立表

NO. 9

一関市大東学校給食センター

献立表や食育だより一関市のホームページからもご覧いただけます。



※ 献立や食材は諸事情により変更になる場合があります。

【今月の目標】寒さに負けない食事をしよう

日・曜日	献立		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		調味料	ひとくちメモ	実施基準				
	主菜(しゅさい)	副菜(ふくさい)	1群	2群	3群	4群	5群	6群			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	
1 (月)	ごはん	牛乳	豚丼の具 梅おかか和え なめこ汁	ぶた肉 だいず みそ かつおぶし とうふ みそ	いんげん にんじん にんじん	たまねぎ れんこん しょうが かぶ キャベツ もやし うめぼし だいこん なめこ ねぎ	こんにやく はるさめ さとう こめ	なたね油 つゆ	さけ しおこうじ トウバンジャン テンメンジャン しょうゆ つゆ	みなさんは毎日朝ごはんをしっかり食べていますか。朝ごはんは午前中元気に活動するエネルギーになるだけでなく、脳を自覚めさせ、おなかの活動を活発にさせるという大切な働きがあります。主食・主菜・副菜がそろって栄養のバランスがよくなります。	小学校	589	22.2	13.9	1.7
2 (火)	コッペパン	牛乳	とうふハンバーグ 花野菜サラダ かぼちゃとさつまいものシチュー	とうふ とり肉 とり肉 だいず とり肉 とうにゅう いんげんまめ	ブロッコリー かぼちゃ にんじん いんげん	たまねぎ カリフラワー とうもろこし たまねぎ ぶなしめじ	さとう パン さつまいも	こめ油 オリーブ油 こめ油	ケチャップ しおソース コンソメ しょうゆ こしょう レモンかじゅう さけ しおこうじ コンソメ ホワイトルウ	ブロッコリーは花のつぼみと茎を食べるめずらしい野菜です。かぜ予防に役立つビタミンや、食物繊維、ミネラルもたっぷり含まれています。調理も手軽なので、たくさん食べてもらいたい野菜のひとつです。	小学校	617	27.6	20.8	2.8
3 (水)	ごはん	牛乳	厚焼き玉子 キムたく納豆 豚汁	たまご なっとう とり肉 かつおぶし ぶた肉 とうふ みそ	ひじき ほうれんそう にんじん にんじん	きりぼしだいこん はくさいキムチ だいこん (たくあん) だいこん ごぼう ねぎ	さとう こめ じゃがいも こんにやく	かつおだし こんぶだし しお しおこうじ さけ つゆ なたね油 なたね油	今日は納豆を使った和えもの「キムたく納豆」です。炒めたり肉とキムチ、たくあんを野菜と一緒にひきわり納豆とあえます。ピリ辛のキムチとたくあんの食感が納豆とよく合ってごはんがすすむ味付けです。よくかんでいただきます。	小学校	608	25.6	17.8	1.7	
4 (木)	むぎごはん	牛乳	春巻き 肉じゃが わかめスープ	ぶた肉 ぶた肉 とうふ	にんじん にんじん いんげん わかめ	キャベツ しいたけ たまねぎ しょうが たまねぎ だいこん たまねぎ はくさい ねぎ	はるさめ さとう こむぎこ こむぎこ はるさめ	こめ油 なたね油	しょうゆ しお さけ しおこうじ しょうゆ つゆ みりん とりがらだし しょうゆ さけ	よくかんで食べると、食べものの体への吸収がよくなります。かむことで液に含まれる消化を助ける成分が食べものと混ざりあって胃に送られるため、消化・吸収がよくなります。よくかんで味わって食べましょう。	小学校	650	20.1	20.2	1.9
5 (金)	ごはん	牛乳	松風焼き ポテトサラダ キャベツと生揚げのみそ汁	とり肉 ぶた肉 とうふ みそ まぐろ なまあげ みそ	にんじん にんじん にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ きゅうり キャベツ ねぎ	パンこ てんさいとう じゃがいも さとう さつまいも	ごま マヨネーズ (卵不使用)	しおこうじ さけ す しお こしょう にぼしだし かつおだし	にんじんは1年をとおして収穫され、給食での登場回数もトップです。皮ふやねんまくの健康を守るカロテン(ビタミンA)が豊富で、1本の半分で1日に必要な量がとれるほどです。カゼやインフルエンザなどが流行する今の時期には強い味方の食べ物です。今月は地産産物のにんじんを使っています。	小学校	628	25.1	19.0	1.7
8 (月)	ごはん	牛乳	肉じゃがコロケ 白菜の信田煮 大根のみそ汁	ぎゅう肉 だいず あぶらあげ みそ	にんじん にんじん	たまねぎ はくさい だいこん たまねぎ ねぎ	じゃがいも さとう パンこ こむぎこ こんにやく てんさいとう かたくりこ	こめ油 なたね油	しょうゆ しお しょうゆ みりん つゆ とうがらし かつおだし こんぶだし	畑の白菜は寒くなると、葉が凍らないように、光合成で作ったたんぱく質を糖に変えて葉に集めるため、あまみが増します。また、時々葉に黒い点がありますが、これも寒さの影響で色素が蓄積したものです。白菜のがんばった証なので、安心しておいしく食べてください。	小学校	602	20.6	15.9	1.7
9 (火)	せわりコッペパン	牛乳	チリコンカン コールスローサラダ ABCスープ	ぶた肉 だいず ぶたレバー いんげんまめ とり肉 ベーコン	トマト パプリカ にんじん にんじん ブロッコリー	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり カリフラワー とうもろこし たまねぎ セロリー ぶなしめじ	パンこ さとう じゃがいも マカロニ	オリーブ油 マヨネーズ (卵不使用)	さけ しおこうじ チリパウダー ケチャップ ソース す しお こしょう オリーブ油	チリコンカンはアメリカで生まれた料理で、豆やひき肉を炒め、チリパウダーなどを加えて煮込みます。大豆には体をつくるたんぱく質や血を作る鉄、骨を作るカルシウム、体の中のそうじをしてくれる食物繊維もたくさん含まれています。給食では辛さをひかえて作っています。	小学校	600	27.0	26.0	2.9
10 (水)	ごはん	牛乳	さばの南部焼き ひじきの炒り煮 じゃがいものみそ汁	さば とり肉 だいず あぶらあげ とうふ みそ	ひじき にんじん いんげん にんじん	しょうが キャベツ はくさい えのきたけ ねぎ	こめ じゃがいも	ごま なたね油	さけ みりん しょうゆ さけ しょうゆ みりん にぼしだし かつおだし	「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さず食べるといった、日本人が昔から大切にしてきた心が詰まっています。ところが近年、まだ食べることができる食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題になっています。「もったいない」の心を忘れず、今、私たちができることから取り組んでみましょう。	小学校	605	27.2	20.5	1.8
11 (木)	むぎごはん	牛乳	とり肉の照り焼き ごまじゃこ和え けんちん汁	とり肉 あぶらあげ とうふ	しらす ほうれんそう にんじん	しょうが キャベツ だいこん ごぼう ねぎ ほししいたけ	かたくりこ さとう さとう さとう	しょうゆ さけ みりん ごまごま油 ごま油	しょうゆ さけ みりん しょうゆ にぼしだし しょうゆ さけ みりん しお	ごまじゃこ和えの「じゃこ」とはしらすのことです。「しらす」はいわしやうなぎなどの赤ちゃんのことをまとめた呼び名で、しらす干しとして販売されるのはカタクチイワシやマイワシです。しらす干しの中でも、よく干されたものを「ちりめんじゃこ」と呼んでいます。	小学校	587	24.9	19.2	1.8
12 (金)	ごはん	牛乳	ハッシュポテト 福神あえ ポークハヤシ	 あぶらあげ とうふ ぶた肉 いんげんまめ	 いんげん トマト	キャベツ だいこん ふくじんづけ (だいこん、きゅうり、なす、れんこん、しょうが、しそ) たまねぎ ぶなしめじ にんにく	じゃがいも こめ じゃがいも	こめ油 しお こめ油	しお さけ しおこうじ ケチャップ ハヤシブレイク(乳ふくむ)	2学期も残りあと少しとなりました。冬休みはクリスマス、大みそか、お正月とごちそうを食べる機会が増えるため、体重の増加が気になる時期です。冬休み中も、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて、生活リズムを整え、元気に楽しく過ごしましょう。	小学校	675	20.3	20.7	2.3
											中学校	715	27.5	15.9	2.3
											中学校	823	35.3	25.5	3.8
											中学校	766	31.6	21.0	2.0
											中学校	842	23.9	25.4	2.5
											中学校	796	30.9	22.7	2.2
											中学校	783	24.4	22.3	2.2
											中学校	810	35.2	32.3	3.7
											中学校	765	33.2	24.1	2.4
											中学校	752	30.5	22.7	2.3
											中学校	838	24.4	23.5	3.1

