



給食だより

令和7年12月
白山市立蝶屋小学校



12月「冬の食生活について考えよう」

今年も残すところ、あとひと月ですね。朝ター段と冷え込むようになり、いよいよ冬の到来です。寒くなると風邪やインフルエンザが流行します。風邪を予防し、寒い冬を元気に過ごすために、冬の食生活について考えましょう。

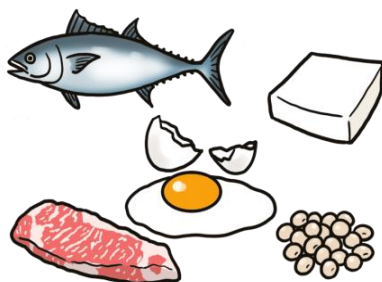
ねつ ちから
熱や力になる

しゅうちゅうりよく
集中力アップ



からだ
体をつくる

ち きんにく ほね つく
血や筋肉、骨を作る



からだ ちょうし ととの
体の調子を整える

ウイルスとたたかう



給食で人気の豆乳スープと、簡単カップケーキのレシピを載せました。そのほかにもレシピが載っています。お子様とぜひ作ってみてください！



豆乳スープ



**50秒で焼ける
クリスマスケーキ**



日	曜	献立名				赤のなかまの食品	黄のなかまの食品	みどりのなかまの食品		エネルギーたんぱく質脂質行事食等	
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	体をつくる	熱や力になる	体の調子をととのえる	
1	月	白飯(減)	牛乳	しゅうまい だいこんのピリ辛 みそラーメン				牛乳 赤だしみそ シュウマイ ぶた肉 みそ	白飯 あぶら さとう ラーメン ごま油 ごま	だいこん しょうが コーン にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり はくさい にんにく りょくとうもやし	618 Kcal 22 g 20 g
2	火	白飯	牛乳	さばの竜田揚げ 卵の花の炒り煮 沢煮椀				牛乳 ひじき さば ぶた肉 おから とり肉	白飯 さつまいも 米粉 さとう かたくり粉 あぶら	しょうが こんにやく 糸みつば にんじん ごぼう ねぎ たけのこ 干しいたけ だいこん	624 Kcal 26 g 23 g
3	水	白飯	牛乳	焼き肉 コーンかきたまスープ				牛乳 たまご ぶた肉 ベーコン きぬこしょうふ	白飯 ごま油 あぶら ごま さとう かたくり粉	にんにく りょくとうもやし しょうが にら たまねぎ コーン にんじん	604 Kcal 24 g 21 g
4	木	きなこ揚げパン	牛乳	さつまいものシチュー				牛乳 豆乳 きなこ とり肉 スキムミルク	コッペパン 米粉 あぶら さとう バター さつまいも	にんじん たまねぎ ブロッコリー	614 Kcal 23 g 29 g
5	金	麦飯(減)	牛乳	ひじきご飯 車ふのごまからめ とり野菜汁				牛乳 とり肉 ひじき もめんどうふ ぶた肉 みそ 青のり粉	むぎ飯 米粉 あぶら マロニー さとう 車ふ かたくり粉	にんじん はくさい しょうが ごぼう りょくとうもやし えだまめ えのきたけ にんにく ねぎ	694 Kcal 27 g 24 g
8	月	白飯	牛乳	ヤンニョムチキン もやしのナムル 豚汁				牛乳 みそ とり肉 ロースハム ぶた肉	白飯 さとう かたくり粉 ごま油 米粉 さつまいも あぶら ごま	にんにく たまねぎ りょくとうもやし だいこん にんじん はくさい きゅうり ねぎ	611 Kcal 27 g 20 g
9	火	白飯(減)	牛乳	ホキのコーンフ레이크フライ ミートソースパゲッティ あったか汁				牛乳 ベーコン ホキ みそ ぶた肉 チーズ	白飯 あぶら てんぷら粉 スパゲッティ コーンフ레이크 さとう じゃがいも パン粉 米粉 バター	にんにく トマト ねぎ セロリ コーン にんじん りょくとうもやし たまねぎ こんにやく	651 Kcal 26 g 19 g
10	水	白飯	牛乳	手作りつくねの甘辛あん ブロッコリーのごま塩和え 厚揚げのみそ汁				牛乳 豆乳 とり肉 あつあげ ぶた肉 みそ 大豆 ひじき	白飯 ごま油 パン粉 ごま さとう かたくり粉	たまねぎ ブロッコリー にんじん だいこん しょうが しょうが えだまめ	615 Kcal 30 g 19 g
11	木	白飯	牛乳	大豆とじゃがいものり塩 おでん				牛乳 あつあげ だいず ちぎりあげ しらす干し 青のり粉	白飯 さといも かたくり粉 さとう じゃがいも あぶら	だいこん にんじん こんにやく	629 Kcal 23 g 23 g
12	金	白飯(減)	牛乳	三味焼き ごぼうのごまネーズサラダ けんちんうどん				牛乳 ロースハム さつまあげ ひじき うすあげ とり肉	白飯 さといも さとう かたくり粉 ごま油 うどん ごま 卵なしマヨネーズ	ねぎ きゅうり コーン にんにく にんじん しょうが だいこん ごぼう 干しいたけ	622 Kcal 24 g 18 g
12月15日(月)～19日(金)のごはんは「有機農法により栽培されたコシヒカリ」です。											
15	月	白飯	牛乳	ちくわの天ぷら ポテトサラダ タイピーエン	世界ジオパーク給食 「熊本県・阿蘇」			牛乳 いか ちくわ えび チーズ うずらたまご ぶた肉	白飯 卵なしマヨネーズ てんぷら粉 はるさめ あぶら ごま油 じゃがいも	コーン はくさい きゅうり きくらげ にんじん 干しいたけ しょうが ねぎ	676 Kcal 24 g 25 g
16	火	白飯	牛乳	マカロニグラタン 野菜のスープ煮				牛乳 ベーコン とり肉 チーズ スキムミルク	白飯 バター マカロニ 生クリーム あぶら パン粉 米粉 じゃがいも	たまねぎ だいこん セロリ パセリ キャベツ にんじん	632 Kcal 25 g 19 g
17	水	白飯	牛乳	鶏のから揚げ ごま酢和え 豆乳みそ汁				牛乳 みそ とり肉 豆乳 ぶた肉 きぬこしょうふ うすあげ	白飯 さとう かたくり粉 ごま 米粉 あぶら にんじん	にんにく りょくとうもやし なめこ しょうが ねぎ こまつな だいこん にんじん はくさい	616 Kcal 26 g 24 g
18	木	白飯	牛乳	ししゃもフライ はりはり和え すき焼き風煮				牛乳 ぶた肉 子持ししゃも やきどうふ ツナ うずらたまご こんぶ	白飯 さとう てんぷら粉 ごま パン粉 ごま油 あぶら 車ふ	切干大根 しらすき にんじん はくさい こまつな ねぎ たまねぎ	647 Kcal 27 g 23 g
19	金	白飯	牛乳	キーマカレー かぼちゃのカップケーキ	おはなし給食 「はらぺこあおむし」			牛乳 だいず とり肉 ぶた肉 豆乳	白飯 カレーパウダー ホットケーキミックス あぶら さとう バター 米粉 ミルクチョコレート	にんにく ピーマン しょうが かぼちゃ たまねぎ にんじん	732 Kcal 25 g 20 g
22	月	白飯(増)	牛乳	ポークカレー フルーツふるふるゼリー				牛乳 とり肉 ぶた肉 チーズ スキムミルク	白飯 バター じゃがいも カレーパウダー あぶら ゼリー こむぎこ さとう	にんにく トマト しょうが みかん缶 たまねぎ バイン缶 にんじん もも缶	712 Kcal 20 g 20 g
23	火	麦飯(減)	牛乳	あんかけチャーハン 春巻き				牛乳 ぶた肉 うずらたまご ロースハム	むぎ飯 はるまき あぶら ごま油 かたくり粉	にんにく にんじん しょうが たけのこ ねぎ 干しいたけ たまねぎ はくさい	708 Kcal 23 g 32 g
24	水	麦飯(減)	牛乳	クリスマスピラフ もみの木ハンバーグ 冬野菜のクリーム煮 クリスマスデザート	クリスマス献立			とり肉 スキムミルク 牛乳 豆乳 ハンバーグ ベーコン	むぎ飯 米粉 あぶら 生クリーム さとう デザート バター	たまねぎ トマト にんじん はくさい いんげん だいこん コーン ブロッコリー	741 Kcal 25 g 27 g
終業式・クリスマス献立											

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※ 主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、黄、緑のグループに分けて記載してあります。

食塩量 12月 平均 2.2g

