



# 給食だより

令和7年12月  
白山市立蝶屋小学校

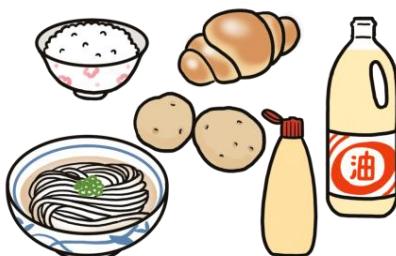


## 12月「冬の食生活について考えよう」

今年も残すところ、あとひと月ですね。朝夕一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。

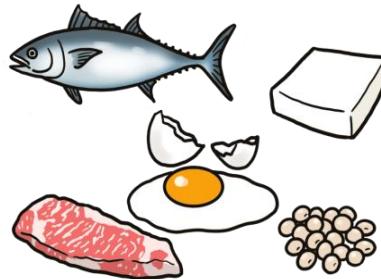
### ねつ ちから 熱や力になる

#### しゅうちゅうりょく 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



## 12月学校給食献立表

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・行量等		
		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	エネルギー	たんぱく質	脂質	行量等		
1月	白飯(減)	牛乳	牛乳	しゅうまい だいこんのピリ辛 みそラーメン	牛乳 ぶた肉 みそ	赤だしみそ シュウマイ ごま油 ごま	白飯 さとう ごま油 ごま	あぶら ラーメン	だいこん きゅうり にんにく	しょうが たまねぎ はくさい りょくとうもやし	618	Kcal	22	g		
2月	白飯	牛乳	牛乳	さばの竜田揚げ 卵の花の炒り煮 沢煮椀	牛乳 おから とり肉	ひじき ぶた肉	白飯 米粉 かたくり粉 あぶら	さつまいも さとう	しょうが ねぎ たけのこ 干しいたけ	こんにやく ごぼう たけのこ だいこん	624	Kcal	26	g		
3月	白飯	牛乳	牛乳	焼き肉 コーンかきたまスープ	牛乳 ぶた肉 ベーコン きぬごどうふ	たまご	白飯 あぶら さとう かたくり粉	ごま油 ごま かたくり粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	りょくとうもやし にら コーン	604	Kcal	24	g		
4月	きなこ揚げパン	牛乳	牛乳	さつまいものシチュー	牛乳 きなこ とり肉 スキムミルク	豆乳 さとう バター	コッペパン あぶら さとう さつまいも	米粉 さとう	にんじん たまねぎ プロッコリー	614	Kcal	23	g			
5月	麦飯(減)	牛乳	牛乳	ひじきご飯 車ふのごまからめ とり野菜汁	牛乳 ひじき ぶた肉 青のり粉	とり肉 もめんどうふ さとう 車ふ	むぎ飯 あぶら マロニー みそ	米粉 ごま油 かたくり粉	にんじん ごぼう えだまめ にんにく	はくさい りょくとうもやし えのきたけ ねぎ	694	Kcal	27	g		
8月	白飯	牛乳	牛乳	ヤンニヨムチキン もやしのナムル 豚汁	牛乳 とり肉 ロースハム ぶた肉	みそ	白飯 かたくり粉 米粉 あぶら	さとう ごま油 さつまいも ごま	にんにく にんじん はくさい きゅうり	たまねぎ だいこん にんじん ねぎ	611	Kcal	27	g		
9月	白飯(減)	牛乳	牛乳	ホキのコーンフレークフライ ミートソーススパゲッティ あつたか汁	牛乳 ホキ ぶた肉 チーズ	ベーコン みそ	白飯 てんぶら粉 コーンフレーク パン粉	あぶら スパゲッティ じゃがいも 米粉	にんにく セロリ にんじん たまねぎ	トマト コーン りょくとうもやし こんにやく	651	Kcal	26	g		
10月	白飯	牛乳	牛乳	手作りつくねの甘辛あん プロッコリーのごま塩和え 厚揚げのみそ汁	牛乳 とり肉 ぶた肉 大豆 ひじき	豆乳 あつあげ みそ わかめ	白飯 パン粉 さとう かたくり粉	ごま油 ごま さとう	たまねぎ にんじん しょうが えだまめ	プロッコリー だいこん にんじん だいこん	615	Kcal	30	g		
11月	白飯	牛乳	牛乳	大豆とじやがいもののり塩 おでん	牛乳 だいす しらす 青のり粉	あつあげ ちぎりあげ しらす干し こんぶ	白飯 かたくり粉 じゃがいも あぶら	さといも さとう	だいこん にんじん こんにやく	にんじん にんじん にんじん	629	Kcal	23	g		
12月	白飯(減)	牛乳	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 さつまあげ うすあげ とり肉	ロースハム ひじき ごま油	白飯 さとう ごま油 ごま	さといも かたくり粉 うどん 卵なしマヨネーズ	ねぎ にんにく しょうが ごぼう	きゅうり にんじん だいこん 干しいたけ	コーン にんじん だいこん にんじん	622	Kcal	24	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	牛乳	ちくわの天ぷら ポテトサラダ タイピーエン	牛乳 ちくわ チーズ ぶた肉	いか えび うずらたまご	白飯 てんぶら粉 あぶら じゃがいも	卵なしマヨネーズ はるさめ ごま油	コーン きゅうり にんじん しょうが ねぎ	はくさい きくらげ 干しいたけ ねぎ	676	Kcal			
16月	白飯	牛乳	牛乳	マカロニグラタン 野菜のスープ煮	牛乳 とり肉 チーズ スキムミルク	ベーコン	白飯 マカロニ あぶら 米粉	バター 生クリーム パン粉 じゃがいも	たまねぎ セロリ キャベツ にんじん	だいこん パセリ	632	Kcal			
17水	白飯	牛乳	牛乳	鶏のから揚げ ごま酢和え 豆乳みそ汁	牛乳 とり肉 ぶた肉 うすあげ	みそ 豆乳 きぬごどうふ あぶら	白飯 かたくり粉 ごま あぶら	さとう	にんにく しょうが こまつな にんじん	りょくとうもやし ねぎ だいこん はくさい	616	Kcal			
18木	白飯	牛乳	牛乳	ししやもフライ はりはり和え すき焼き風煮	牛乳 子持しやも ツナ こんぶ	ぶた肉 やきどうふ うずらたまご	白飯 てんぶら粉 パン粉 あぶら 車ふ	さとう ごま油 ごま 車ふ	切干大根 にんじん こまつな たまねぎ	しらたき はくさい ねぎ	647	Kcal			
19金	白飯	牛乳	牛乳	キーマカレー かぼちやのカップケーキ	牛乳 とり肉 ぶた肉 豆乳	だいす じゃがいも あぶら 米粉	白飯 カレールウ ホットケーキミックス さとう ミルクチョコレート	ピーマン かぼちゃ にんじん	にんにく しょうが たまねぎ	ピーマン かぼちゃ にんじん	732	Kcal			
22月	白飯(増)	牛乳	牛乳	ポークカレー フルーツふるふるザリー	牛乳 ぶた肉 チーズ スキムミルク	とり肉	白飯 ぶた肉 あぶら ゼリー こむぎこ	バター カレールウ ゼリー さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	トマト みかん缶 パン缶 もも缶	712	Kcal			
23火	麦飯(減)	牛乳	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 あぶら ごま油 かたくり粉	はるまき	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ	にんじん たけのこ 干しいたけ はくさい	708	Kcal			
24水	麦飯(減)	牛乳	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 牛乳 ハンバーグ ベーコン	スキムミルク 豆乳 さとう バター	むぎ飯 あぶら 生クリーム デザート	米粉 生クリーム コーン プロッコリー	たまねぎ にんじん いんげん コーン	トマト はくさい だいこん プロッコリー	741	Kcal			
				おはなし給食・冬至の献立											

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

食塩量 12月 平均 2.2g

※ 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おります。

