

| 令和7年度 12月分 |                     | 小学校給食予定献立表(〇〇小学校 Aコース) |                            |   | 鴻巣市教育委員会  |                |
|------------|---------------------|------------------------|----------------------------|---|---|----------------|
| 日<br>曜     | 献立名                 | 食 品 の 種 類              |                            |   |   | エネルギー<br>たんぱく質 |
|            |                     | エネルギーのもとになる(黄)         | 体をつくるもとになる(赤)              | 体の調子を整えるもとになる(緑)                        | 調味料   |                |
| 1<br>月     | 牛乳                  |                        | 牛乳                         |   |   | 590            |
|            | 子どもパンスライス           | 子どもパン                  |                            |   |   |                |
|            | 照り焼き豆腐ハンバーグ         | ごま油 ごま パン粉 片栗粉<br>砂糖   | 豆腐 豚肉                      | 玉ねぎ                                     | しょうゆ 塩 こしょう みりん                                   |                |
|            | ポテトきんぴら             | 油 じゃがいも 砂糖             | ベーコン                       | にんじん ピーマン                               | しょうゆ コンソメ 唐辛子粉                                    |                |
|            | 洋風かきたまスープ           | 油 片栗粉                  | 鶏肉 卵                       | キャベツ 玉ねぎ にんじん                           | スープストック しょうゆ 塩 こしょう                               |                |
| 2<br>火     | 牛乳                  |                        | 牛乳                         |   |   | 610            |
|            | ごはん                 | 米                      |                            |   |   |                |
|            | ほっけの塩焼き             |                        | ほっけ一夜干し                    |   |   |                |
|            | 大豆の磯煮               | 砂糖 油                   | 鶏肉 さつま揚げ 大豆 ひじき            | にんじん                                    | しょうゆ みりん  |                |
|            | 冬野菜のごまキムチ汁          | さいとも 油 ねりごま ごま         | 豚肉 豆腐 みそ                   | ねぎ にんじん ごぼう だいこん こんにゃく<br>干しいたけ はくさいキムチ | かつおさばだし 酒 みりん                                     |                |
| 3<br>水     | 牛乳                  |                        | 牛乳                         |   |   | 611            |
|            | 茶飯                  | 米 大麦                   |                            |   | しょうゆ 酒 塩  |                |
|            | めひかりの竜田揚げ(2こ)       | 油                      | めひかりの竜田揚げ                  |   |   |                |
|            | おでん                 | じゃがいも 砂糖               | 昆布 厚揚げ ウィナー<br>ちくわ いわしのつまれ | だいこん こんにゃく にんじん                         | しょうゆ 酒 かつおさばだし                                    |                |
|            | くだもの                |                        |                            | くだもの                                    |   |                |
| 4<br>木     | 牛乳                  |                        | 牛乳                         |   |   | 676            |
|            |                     | 米 大麦                   |                            |   |   |                |
|            | カレーライス              | 油 バター 小麦粉<br>じゃがいも     | 豚肉 スkimミルク                 | しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん<br>すりおろしりんご 炒め玉ねぎ    | カレー粉 スープストック 塩<br>ケチャップ ウスターソース<br>こしょう           |                |
|            | フルーツポンチ             | ぶどうゼリー                 |                            | パイナップル みかん缶 黄桃缶<br>こんにゃくダイスレモン          |   |                |
| 5<br>金     | 牛乳                  |                        | 牛乳                         |   |   | 662            |
|            |                     | 地粉うどん                  |                            |   |   |                |
|            | 鶏ねぎゆず塩うどん           | 油 砂糖 ごま油               | 鶏肉                         | にんじん ねぎ しめじ ゆず                          | 酒 チキンガラスープ<br>かつおだし うすくちしょうゆ<br>みりん 塩 こしょう        |                |
|            | だし巻きたまご             |                        | だし巻きたまご                    |   |   |                |
|            | ずんだもち(宮城県の郷土料理)     | 白玉もち 砂糖                |                            | えだまめ えだまめペースト                           | 塩   |                |
| 8<br>月     | 牛乳                  |                        | 牛乳                         |   |   | 608            |
|            | ピビンバ風炊き込みご飯         | 米 大麦 油 砂糖 ごま<br>ごま油    | 豚肉 みそ                      | にんじん にら 大豆もやし                           | しょうゆ コチュジャン 塩<br>豆板醤 酒                            |                |
|            | しょうろんぼう(低1こ・高2こ)    |                        | しょうろんぼう                    |   |   |                |
|            | わかめスープ              |                        | わかめ 豆腐                     | ねぎ にんじん えのきたけ                           | 中華だし 塩 しょうゆ                                       |                |
|            | くだもの                |                        |                            | くだもの                                    |   |                |
| 9<br>火     | 牛乳                  |                        | 牛乳                         |   |   | 610            |
|            | ごはん                 | 米                      |                            |   |   |                |
|            | 肉豆腐                 | 油 砂糖 片栗粉               | 豚肉 豆腐                      | 玉ねぎ にんじん しらたき<br>しょうが ねぎ                | みりん しょうゆ 酒 塩                                      |                |
|            | 笹かまぼこ               |                        | 笹かまぼこ                      |   |   |                |
|            | だいこんと水菜のサラダ         | 油 砂糖 ごま                | みそ                         | だいこん 水菜 きゅうり                            | 酢 しょうゆ  |                |
| 10<br>水    | 牛乳                  |                        | 牛乳                         |   |   | 660            |
|            | ごまきな粉トースト           | 食パン ごま 砂糖 バター<br>はちみつ  | きな粉 牛乳                     |   |   |                |
|            | マンハッタンクラムチャウダー      | じゃがいも オリーブ油            | ベーコン あさり                   | にんにく 玉ねぎ にんじん セロリ ピーマン<br>トマト缶          | チリパウダー オレガノ ローリエ<br>コンソメ チキンガラスープ 塩<br>黒こしょう しょうゆ |                |
|            | デザート                | 各校デザート                 |                            |   |   |                |
| 11<br>木    | 牛乳                  |                        | 牛乳                         |   |   | 604            |
|            | ごはん                 | 米                      |                            |   |   |                |
|            | めばるフライ              | 油                      | めばるフライ                     |   | 中濃ソース   |                |
|            | はくさいのごま和え           | ごま 砂糖                  |                            | ほうれんそう はくさい にんじん                        | しょうゆ  |                |
|            | いものこ汁<br>(秋田県の郷土料理) | さいとも                   | 豆腐 みそ                      | にんじん ねぎ ごぼう                             | かつおさばだし   |                |

| 日曜                              | 献立名              | 食 品 の 種 類       |  |                         |  | エネルギー |
|---------------------------------|------------------|-----------------|--|-------------------------|--|-------|
|                                 |                  | エネルギーのもとになる(黄)  | 体をつくるもとになる(赤)                                      | 体の調子を整えるもとになる(緑)        | 調味料  | たんばく質 |
| 12<br>金                         | 牛乳               |                 | 牛乳   |                         |  | 638   |
|                                 | かんとんめん           | ホット中華めん         |  |                         |  |       |
|                                 | もやしとこまつなのナムル     | 油 ごま油 片栗粉       | 豚肉 いか なると  | にんにく しょうが にんじん はくさい 玉ねぎ | 鶏ガラ とんこつ しょうゆ<br>オイスターソース こしょう               | 25.5  |
|                                 | アップルケーキ          | 小麦粉 砂糖 油 バター    | 卵 ヨーグルト  | りんご 干しぶどう               | ドレッシング<br>ベーキングパウダー シナモン                     | 16%   |
| 15<br>月                         | 牛乳               |                 | 牛乳   |                         |  | 585   |
|                                 | 黒パン              | 黒パン             |  |                         |  |       |
|                                 | 赤魚のバジルソース焼き      |                 | 赤魚のバジルソース漬け  |                         |  |       |
|                                 | 粉ふきいも            | じゃがいも           |  | パセリ                     | 塩 こしょう                                       | 26.6  |
|                                 | はくさいのクリームスープ     | 油 小麦粉           | 鶏肉 牛乳 ミルクカルシウム                                     | はくさい にんじん 玉ねぎ しめじ コーン缶  | スープストック 塩 こしょう                               | 18%   |
| 16<br>火                         | 牛乳               |                 | 牛乳   |                         |  | 620   |
|                                 | 油麴井<br>(宮城県郷土料理) | 米 大麦            |  |                         |  |       |
|                                 | つぼ漬け             | 油 砂糖 油麴 片栗粉     | 鶏肉 卵   | 玉ねぎ にんじん 干しいたけ さやいんげん   | しょうゆ   | 26.3  |
|                                 | 豚汁               | じゃがいも 油         | 豚肉 豆腐 みそ   | にんじん だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく  | かつおさばだし                                      | 17%   |
| 17<br>水                         | 牛乳               |                 | 牛乳   |                         |  | 606   |
|                                 | コッパンスライス         | コッパン            |  |                         |  |       |
|                                 | スパゲティボロネーゼ       | スパゲティ 砂糖 油      | 豚肉 大豆ミート チーズ                                       | にんじん 玉ねぎ にんにく           | デミグラスソース トマトソース 赤ワイン<br>ウスターソース ケチャップ こしょう 塩 | 29.4  |
|                                 | フラワーサラダ          |                 |  | ブロッコリー カリフラワー コーン缶      | ドレッシング                                       | 19%   |
| 18<br>木                         | 牛乳               |                 | 牛乳   |                         |  | 609   |
|                                 | ごはん              | 米               |  |                         |  |       |
|                                 | たらのゆず風味          | 油 砂糖            | たら片栗粉付き  | ゆず                      | しょうゆ 酒                                       | 23.5  |
|                                 | かぼちゃの甘煮          | 砂糖              |  | かぼちゃ                    | しょうゆ 酒                                       |       |
|                                 | みぞれ汁             | 片栗粉             | 厚揚げ  | だいこん にんじん こまつな ねぎ       | かつおさばだし しょうゆ 酒 塩                             | 15%   |
| 19<br>金                         | 牛乳               |                 | 牛乳   |                         |  | 646   |
|                                 | ツナとコーンのピラフ       | 米 大麦 油 バター      | まぐろ油漬け   | 玉ねぎ コーン缶 ビーマン 赤パプリカ     | 塩 コンソメ 白ワイン                                  |       |
|                                 | フライドチキン          | 片栗粉 米粉 油        | 鶏肉   | にんにく                    | 白ワイン 塩<br>こしょう パプリカ粉                         | 31.2  |
|                                 | アルファベットスープ       | マカロニ 油          | ベーコン   | にんじん 玉ねぎ キャベツ           | スープストック 塩 こしょう                               | 19%   |
|                                 | デザート             | 各校デザート          |  |                         |  |       |
| ○印は、はしを持ってくる日です<br>忘れずに持ってきてましょ |                  | 給 食 回 数<br>15 回 | 学校給食摂取基準<br>エネルギー 650 kcal<br>たんばく質 摂取エネルギーの13～20% |                         | 12月平均摂取量<br>622 kcal<br>25.6g(16.5%)         |       |

\* 都合により献立は変更になることがあります。アレルギー食品は表示していません。加工食品等で使用されている場合がありますのでご注意ください。

【肉・青果等の産地(令和7年度11月分)】使用した主な食材の産地をお知らせします。なお、市内小学校で共同購入する食材は市ホームページをご覧ください。

豚肉: 鶏肉: にんじん: 玉ねぎ: じゃがいも: はくさい: さつまいも: こまつな: ねぎ: だいこん: ほうれんそう: しめじ:

## 12月21日は冬至です

冬至とは、一年の中で最も太陽の出ている時間が短く、夜が長い日です。冬至の日にかぼちゃを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願いながら、寒い冬を乗り越えるという風習が古くからあります。

**冬至の七種(ななくさ)** 冬至の日に「ん」のつくものを食べると運がつくと言われているそうです


かぼちゃ(なんきん)

にんじん

きんかん

かんてん

ぎんなん

れんこん

うどん(うんどん)

給食では、18日に冬至にちなんだ食べものを使った献立を提供します。

**【年末の食卓と行事食】**

12月は冬至のほかにも、クリスマスや大晦日など、家族で食卓を囲む機会が多い時期です。

行事食には、家族の健康や幸せを願う意味が込められています。例えば、大晦日の「年越しそば」は、細く長く生きることを願う縁起物です。