

令和7年度 12月分		小学校給食予定献立表(〇〇小学校 Bコース)			鴻巣市教育委員会	
日 曜	献立名	食 品 の 種 類			エネルギー 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 月	牛乳		牛乳			660
	ごまきな粉トースト	食パン ごま 砂糖 パター 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 トマト缶	チリやウダー オレガノ ローリエ コンソメ チキンガラスープ 塩 黒こしょう しょうゆ	20.7
	デザート	各校デザート				13%
2 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	30.0
	冬野菜のごまキムチ汁	さいとも 油 なりごま 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 干ししいたけ はくさいキムチ	かつおさばだし 酒 みりん	20%
3 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 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	21.8
	くだもの			くだもの		14%
4 木	牛乳		牛乳			676
	カレーライス	米 大麦 油 パター 小麦粉 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 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 ケチャップ ウスターソース こしょう	21.2
	フルーツポンチ	ぶどうゼリー		パイン缶 みかん缶 黄桃缶 こんにゃくダイスレモン		13%
5 金	牛乳		牛乳			662
	鶏ねぎゆず塩うどん	地粉うどん 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 かつおだし うすくちしょうゆ みりん 塩 こしょう	25.5
	だし巻きたまご		だし巻きたまご			15%
	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 月	牛乳		牛乳			608
	ビビンバ風炊き込みご飯	米 大麦 油 砂糖 ごま 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 豆板醤 酒	
	しょうろんぼう(低1こ・高2こ)		しょうろんぼう			23.8
	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	16%
	くだもの			くだもの		
9 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 しょうが ねぎ	みりん しょうゆ 酒 塩	27.2
	笹かまぼこ		笹かまぼこ			18%
	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 水	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 砂糖	豆腐 豚肉	玉ねぎ	しょうゆ 塩 こしょう みりん	28.3
	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	19%
	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	
11 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	23.5
	いものこ汁 (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	16%

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月	牛乳		牛乳			638
	かんとうめん	ホット中華めん 油 ごま油 片栗粉	豚肉 いか なた	にんにく しょうが にんじん はくさい 玉ねぎ	鶏ガラ どんごつ しょうゆ オイスターソース こしょう	25.5
	もやしとこまつなのナムル			もやし にんじん こまつな	ドレッシング	16%
	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	ベーキングパウダー シナモン	
15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			26.6
	粉ふきいも	じゃがいも		パセリ	塩 こしょう	18%
16火	牛乳		牛乳			620
	油麴井 (宮城県産の郷土料理)	米 大麦 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
	つぼ漬け			つぼ漬け		17%
	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水	牛乳		牛乳			606
	コッペパンスライス	コッペパン				
	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 オスターソース 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木	牛乳		牛乳			609
	ごはん	米				
	たらゆず風味	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	15%
19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	31.2
	フライドチキン	片栗粉 米粉 油	鶏肉	にんにく	白ワイン 塩 こしょう パプリカ粉	19%
	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	
デザート		各校デザート				
○印は、はしを持ってくる日です 忘れずに持ってきてましよう		給 食 回 数 15 回	学校給食摂取基準 エネルギー 650 kcal たんばく質 摂取エネルギーの13～20%		12月平均摂取量 622 kcal 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。

ご家庭でも、食べ物に込められた意味を話題にしながら、楽しい食事の時間をお過ごしください。