

令和7年度 12月分		小学校給食予定献立表(○○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
		エネルギーのものとなる(黄)	体をつくるものとなる(赤)	体の調子を整えるものとなる(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 バター 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	チリパウダー 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				
	ほつけの塩焼き		ほつけ一夜干し			
	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
3水	冬野菜のごまキムチ汁	さといも 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 干しこじたけ はくさいキムチ	かつおさばだし 酒 みりん	20%
	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(2c)	油	めひかりの竜田揚げ			
4木	おでん	じゃがいも 砂糖	昆布 厚揚げ ウィンナー ちくわ いわしのつみれ	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%
	牛乳		牛乳			676
	カレーライス	米 大麦 油 バター 小麦粉 じゃがいも	豚肉 スキムミルク	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
5金	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%
	牛乳		牛乳			662
	鶏ねぎゆず塩うどん	地粉うどん				
	だし巻きたまご	油 砂糖 ごま油	鶏肉	にんじん ネギ 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
8月	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	15%
	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	
	しようろんぼう(低1c・高2c)		しようろんぼう			23.8
9火	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		
	牛乳		牛乳			610
	ごはん	米				
10水	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 ネギ	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	
	牛乳		牛乳			590
11木	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	
	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	19%
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
11木	いものこ汁 (秋田県の郷土料理)	さといも	豆腐 みそ	にんじん ネギ 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 たんぱく質
		エネルギーのものとなる(黄)	体をつくるものとなる(赤)	体の調子を整えるものとなる(緑)	調味料	
12 金	牛乳		牛乳			638
	かんとんめん	ホット中華めん				
		油 ゴマ油 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 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	
15 月	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 干しうどう	ベーキングパウダー シナモン	16%
	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			
16 火	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%
	牛乳		牛乳			620
	油麩丢 (宮城県の郷土料理)	米 大麦				
17 水		油 サラダ油 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	
	つぼ漬け			つぼ漬け		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%
	牛乳		牛乳			606
18 木	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 ウスターソース ケチャップ こしょう 塩	
	フランクフルト		フランクフルト			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%
19 金	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	
	かぼちゃの甘煮	砂糖		かぼちゃ	しょうゆ 酒	23.5
	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%
	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 ピーマン 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 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 忘れずに持ってきてましょう		給食回数	学校給食摂取基準	エネルギー 650 kcal	12月平均摂取量 622 kcal	
		15回		たんぱく質 摂取エネルギーの13~20%		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物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。