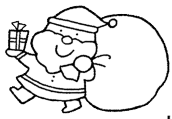


12月の給食献立表



令和7年度

小川町学校給食センター

日 曜	献 立 名				材 料 名			栄養量			
	主 食	牛乳	つけるもの	お か ず	血や肉をつくる (あかの食品)	力や体温になる (きいろの食品)	体の調子をととのえる (みどりの食品)	小学生	中学生		
1 月	ごはん	牛乳	ソース	すいとん しろみざかなフライ にくとこんにやくのもの	牛乳 とりにく ぶたにく しろみざかなフライ だいず さつまあげ	ごはん あぶら すいとん さとう	にんじん ☆だいこん こまつな こんにやく	686	28.2	790	32.0
2 火	ホット ちゅうかめん	☐コーヒー 牛乳	かんきつ ドレッシング	しょうゆラーメン こんにやくサラダ	☐コーヒー牛乳 とりにく なると だいず	ホットちゅうかめん ごまあぶら かんきつドレッシング	にんにく しょうが にんじん もやし ○はくさい とうもろこし ○ながねぎ こんにやく ブロッコリー	529	21.0	659	25.5
3 水	ごはん	牛乳		とんじる やきナゲット ひじきのごもくに	牛乳 ぶたにく とうふ みそ チキンナゲット とりにく ひじき ちくわ だいず	ごはん あぶら じゃがいも さとう	にんじん ごぼう ☆だいこん ○ながねぎ こんにやく れんこん	667	28.5	818	34.5
4 木	ココアあげパン ☐クロワッサン	牛乳		ほうとうどん ヨーグルト	牛乳 とりにく みそ あぶらあげ ヨーグルト	コッペパン あぶら さとう ほうとう	にんじん ☆だいこん かぼちゃ ○ながねぎ こまつな	523	21.7	688	26.3
5 金	ごはん	牛乳	パンパンジードレッシング	マーボーどうふ わかめサラダ	牛乳 ぶたにく とうふ みそ わかめ	ごはん あぶら さとう でんぷん ごまあぶら パンパンジードレッシング	にんにく しょうが にんじん ○ながねぎ にら こんにやく とうもろこし	632	23.4	743	26.8
8 月	ごはん	ジョア		もずくスープ はるまき ピピンバ	ジョア とりにく とうふ もずく ぶたにく	ごはん あぶら でんぷん はるまき ごまあぶら さとう ラーゆ ごま	にんじん ☆だいこん たまねぎ とうもろこし にんにく れんこん ○ながねぎ もやし ほうれんそう	643	19.5	748	22.4
9 火	じごなうどん	牛乳	わふう ドレッシング	とりなんばん ポテトもち れんこんサラダ	牛乳 とりにく あぶらあげ だいず	うどん あぶら さとう わふうドレッシング ポテトもち でんぷん	にんじん ☆だいこん たまねぎ しいたけ ○ながねぎ ほうれんそう もやし ○キャベツ れんこん	528	24.3	668	29.0
10 水	ごはん	牛乳		わかめスープ しゅうまい あつあげのカレーいため	牛乳 とりにく とうふ わかめ しゅうまい ぶたにく あつあげ	ごはん ごまあぶら はるさめ でんぷん ごま さとう	にんじん ☆だいこん にんにく たまねぎ ビーマン	634	25.0	770	29.8
11 木	こどもパン	牛乳		コーンスープ ハンバーグケチャップソースかけ ウインナーとブロッコリーのソテー	牛乳 とりにく ハンバーグ ウインナー	こどもパン あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ とうもろこし にんじん ○キャベツ ブロッコリー	692	29.4	785	32.6
12 金	ごはん	牛乳	マヨネーズ	カレー ごぼうサラダ	牛乳 とりにく	ごはん あぶら じゃがいも さとう マヨネーズ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ごぼう ○キャベツ とうもろこし	679	19.7	799	22.7
15 月	ごはん	牛乳		こんさいのごまじる にくだんごあまずあんかけ はくさいとあつあげのもの	牛乳 とうふ あぶらあげ みそ にくだんご ぶたにく あつあげ	ごはん あぶら じゃがいも ごま さとう でんぷん ごまあぶら	にんじん ごぼう ☆だいこん ○ながねぎ たまねぎ ○はくさい こんにやく	707	28.6	864	35.1
16 火	ホット ちゅうかめん	牛乳	ごま ドレッシング	しおラーメン カレーロール ひじきサラダ	牛乳 とりにく なると だいず ひじき	ホットちゅうかめん ごまあぶら カレーロール あぶら ごまドレッシング	にんにく しょうが にんじん もやし ○キャベツ とうもろこし ほうれんそう ブロッコリー	520	22.7	656	27.6
17 水	ごはん	牛乳	ソース	だんごじる ポテトコロッケ さつまいものおかか	牛乳 とりにく ぶたにく あぶらあげ おかか	ごはん あぶら だんご ポテトコロッケ さとう ☆さつまいも	にんじん ごぼう ☆だいこん こまつな たまねぎ こんにやく	650	20.5	756	23.8
18 木	こどもパン	牛乳	マヨネーズ	ふゆやさいのクリームシチュー オムレツ かぼちゃサラダ	牛乳 とりにく オムレツ	こどもパン あぶら じゃがいも しろいんげん マヨネーズ	にんじん たまねぎ ○はくさい ほうれんそう かぼちゃ ブロッコリー とうもろこし	615	22.1	706	24.7
19 金	ごはん	牛乳	かんきつ ドレッシング	ハヤシライス ブロッコリーサラダ	牛乳 とりにく	ごはん あぶら じゃがいも ひよこまめ かんきつドレッシング	にんじん たまねぎ セロリ トマト ○キャベツ ブロッコリー とうもろこし	637	19.9	755	22.9
22 月	ごはん	ジョア		ミートボールスープ チキンチーズカツ デザートセレクト	ジョア とりにく とうふ ミートボール チキンチーズカツ	ごはん あぶら はるさめ でんぷん 〔カップケーキ ゆずゼリー クリスマスデザート〕	にんじん ○キャベツ こまつな	681	25.8	779	28.7
実施 回数 15回	”はし”は毎日用意しましょう！ ※材料入荷の都合により献立を変更することがあります。 ※太字の食材は、小川町産の食材を予定しています。☆は小川町の有機農家が作った野菜・○はおがわん野菜を予定しています。 ★毎月19日は食育の日です★						平均栄養量	626	23.8	749	27.8
							栄養基準量	650	27.0	830	34.2

※裏面もあります

おすすめ！レシピ紹介☆
もずくスープ

＜材料＞（4人分）
サラダ油 適量
鶏小間肉 60 g
人参 50 g
大根 70 g
湯 600cc
ホールコーン 40 g
豆腐 100 g
塩抜きもずく 30 g
鶏がらだし 小さじ1
（粉末）
塩 少々
しょうゆ 大さじ1
小松菜 20 g
片栗粉 5 g

＜作り方＞
①人参・大根は、いちょう切り。豆腐は、さいの目切り。小松菜は、4cm程度のざく切りにします。
②鍋に油をしき、鶏肉を炒めます。
③人参・大根を入れて炒め、湯をいれてあくをとります。
④ホールコーン・豆腐を入れます。
⑤沸騰したら、もずく・調味料・小松菜を入れます。
⑥煮立っているところに水溶き片栗粉を入れ、とろみをつけたら完成です。

ヨウ素
エネルギー代謝や体の成長を促進する働きがあります。肌や髪、つめなどを健康に保ちます。

βカロテン
皮膚や粘膜の健康を保ちます。粘膜を強くするため、免疫力が高まり、カゼ予防に効果的です。

カルシウム
不足しがちな栄養素ですが、強くてじょうぶな骨を作るために欠かせない栄養素です。

成長に必要な栄養がたくさん！
かぜを予防するはたらきもあるよ！