

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			
									小学生		中学生	
		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)	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
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	☎ 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	☎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		野菜スープ ヨーグルト	牛乳 とりにく ミートボール ヨーグルト	クロワッサン コッペパン あぶら さとう じゃがいも シェルマカロニ	にんじん ○キャベツ 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 でんぶん 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 いら 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 ビビンバ	ジョア とりにく とうふ もずく ぶたにく	ごはん あぶら でんぶん 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 でんぶん	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 でんぶん ごま さとう	にんじん ☆だいこん にんにく たまねぎ ピーマン	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 でんぶん 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に	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 でんぶん 〔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



おすすめ！レシピ紹介☆ もずくスープ

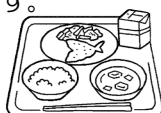


<材料> (4人分)

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。

もずくの栄養

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。

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。

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！

