

# 12月の給食献立表



小川町学校給食センター

令和7年度

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	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 にくとこんにゃくのにもの	牛乳 とりにく ぶたにく しろみざかなフライ だいす 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 こんにゃく	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	しようゆラーメン こんにゃくサラダ	コーヒー牛乳 とりにく なると だいす	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 どうもろこし ○ながねぎ こんにゃく 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 だいす	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 こんにゃく れんこん	667	28.5	818	34.5	
4木	ココアあげパン ④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	マーボー豆腐 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 にら こんにゃく どうもろこし	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 ラーソン 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	どりなんばん ポテトもち れんこんサラダ	牛乳 とりにく あぶらあげ だいす	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 ワ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 ワインナー	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にもの	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 こんにゃく	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 だいす 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 こんにゃく	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 カッピケーキ 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



## 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	60g
人参	50g
大根	70g
湯	600cc
ホールコーン	40g
豆腐	100g
塩抜きもずく	30g
鶏がらだし (粉末)	小さじ1
塩	少々
しょうゆ	大さじ1
小松菜	20g
片栗粉	5g

<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！  
カゼを予防するはたらきもあるよ！

