



令和7年12月 献立表

【今月の目標】
残さず食べよう



南知多町学校給食センター

日	曜	献立名	主な材料とそのはたらき						エネルギー (kcal)	
			赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	小中	
1 月		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		609 757	
		★いわしのうめに	いわし			しょうが	さとう			
		きりぼしだいこんのごまづあえ	ハム			きりぼしだいこん きゅうり コーン	さとう	ごま ごまあぶら		
		のっべいじる	とりにく とうふ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	さといも でんぶん			
2 火		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		638 770	
		★はるまき	ぶたにく		にんじん	もやし キャベツ	こむぎこ	あぶら		
		パンサンスー	ハム		にんじん	キャベツ	はるさめ さとう	ごま ごまあぶら		
		ビリからスープ	リクエストメニュー♪	ぶたにく とうふ	にんじん ねぎ	だいこん はくさいキムチ ごぼう ねぎ ぶなしめじ	でんぶん	ごまあぶら		
3 水		サンドイッチパンズパン 牛乳		ぎゅうにゅう			サンドイッチパンズパン		641 860	
		★ハンバーグのケチャップソースかけ	ぶたにく とりにく			たまねぎ	さとう でんぶん			
		ごぼうとえだまめのサラダ	ツナ			ごぼう えだまめ キャベツ コーン		マヨネーズ		
		コーンポタージュ	ベーコン	とうにゅう	なまクリーム ぎゅうにゅう	にんじん バセリ	コーン たまねぎ	バター		
4 木		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		622 753	
		こめこホキフライのやさいあんかけ	ホキ		あかびーマン きびーマン	たまねぎ	さとう でんぶん ごめこ	あぶら		
		こまつなとこうやどうふのあえもの	こうやどうふ		こまつな	もやし	さとう			
		とうにゅうりいしろみそしる	ブロccoli	ぶたにく とうふ みそ とうにゅう	わかめ	かぼちゃ こまつな	たまねぎ ぶなしめじ えのきたけ			
5 金		ちゅうかめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん		618 760	
		チャンポンじる	ぶたにく はんべん	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが キャベツ たまねぎ もやし コーン	でんぶん			
		★ショーロンボウ(小2c・中3c)	ぶたにく			たまねぎ キャベツ	こむぎこ			
		かいそうサラダ	人気メニュー♪	とりにく	ふのり ときのり わかめ こんぶ	キャベツ きゅうり	さとう	ごまあぶら		
		★ピーチゼリー				ももかじゅう	さとう			
8 月		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		640 774	
		★キャベツいりメンチカツ	ぶたにく ぎゅうにく			キャベツ たまねぎ	パンこ	あぶら		
		にんじんのごまあえ	ツナ		にんじん	きゅうり もやし	さとう	ごま		
		ぶたじる	ブロccoli	ぶたにく とうふ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	えのきたけ だいこん ねぎ こんにゃく			
9 火		ごはん 牛乳	南知多町産の有機野菜のじゃがいもです！	ぎゅうにゅう			ごはん		617 745	
		じゃがいものそぼろに	ほんべん ぶたにく だいす		にんじん	しょうが たまねぎ えだまめ	じゃがいも さとう			
		ひじきとはるさめのごまづあえ	ブロccoli	ハム	ひじき	キャベツ	はるさめ さとう	ごま ごまあぶら		
		みかん				みかん				
10 水		むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん		664 834	
		★しゅうまいのこうみだれかけ(小2c・中3c)	ぶたにく とりにく			たまねぎ しょうが	こむぎこ さとう パンこ でんぶん			
		マーボどうふ	ぶたにく だいす とうふ みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが にんにく ねぎ しいたけ	でんぶん さとう	ごまあぶら		
		チヨレギサラダふう		あおのり	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん	さとう	ごまあぶら ごま		
11 木		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		618 749	
		さけのみそマヨネーズやき	さけ みそ					マヨネーズ		
		ぶたにくとだいこんのうまい	ぶたにく はんべん なまあげ		にんじん	だいこん こんにゃく しょうが	さとう			
		すのもの	ブロccoli	ツナ	わかめ	きゅうり キャベツ	さとう	ごまあぶら		
12 金		ロウカットげんまいごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ロウカットげんまいごはん		639 793	
		★あいちウインナー	ぶたにく				さとう でんぶん			
		カレーライス	リクエストメニュー♪	チーズ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ	じゃがいも			
		レンコンサラダ	今日の食べ物カレンダーの食材ですよ♪	ハム		キャベツ れんこん コーン	ドレッシング			

日	曜	献立名	主な材料とそのはたらき						エネルギー(kcal)	
			赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	小中		
15	月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		616	
		ヤンニヨムチキン	とりにく		にんにく	さとう でんぶん	ごま あぶら			
		パンパンジーサラダ	とりにく		キャベツ きゅうり	さとう	ごま ごまあぶら		755	
		ワンタンスープ	ぶたにく	にんじん ねぎ	たけのこ はくさい たまねぎ ねぎ しいたけ	ワンタンのかわ				
16	火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		598	
		★ごもくあつやきたまご	とりにく たまご	にんじん	しいたけ たけのこ	さとう でんぶん				
		きんぴられんこん	ぶたにく はんべん だいす		れんこん えだまめ	さとう	ごまあぶら		726	
		みだくさんじる	ぶたにく なまあげ みそ	にんじん ねぎ	だいこん こんにゃく ごぼう ねぎ ぶなしめじ	でんぶん				
17	水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		664	
		とりにくのごまよごし	とりにく とりレバー				でんぶん さとう	ごま あぶら		
		こんさいのみそしる	ぶたにく とうふ みそ	にんじん ねぎ	ごぼう だいこん ねぎ	さとも さつまいも			813	
		りんご				りんご				
18	木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		607	
		ビビンバのぐ(にくたまごそぼろ)	ぶたにく だいす たまご		にんにく	さとう				
		ナムル	みそ	にんじん こまつな	もやし	さとう	ごまあぶら		728	
		はっぽうたん	ぶたにく いか	にんじん ねぎ	はくさい ねぎ たけのこ しいたけ もやし	でんぶん				
19	金	★ヨーグルト		ぎゅうにゅう			さとう			
		【お魚の日】							646	
		ソフトめん 牛乳	匂のおいしい食材です！	ぎゅうにゅう			ソフトめん			
		わふうじる	とりにく あぶらあげ かいまご はなかつお	にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい しいたけ ねぎ	でんぶん さとう			746	
22	月	わかさぎのからあげねぎソース	わかさぎ		ねぎ	ねぎ	さとう でんぶん こめこ	あぶら ごまあぶら	683	
		ささみともやしのあえもの	とりにく	チンゲンサイ	もやし	さとう				
		あいちのツイストロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			あいちのツイストロールパン		860	
		とりにくのこうみやき	クリスマス献立です	とりにく						
		ブロッコリーサラダ	ツナ	ブロッコリー	キャベツ コーン		ドレッシング			
		パンプキンポタージュ	ベーコン とうにゅう	なまクリーム ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん パセリ	エリンギ たまねぎ	こむぎこ バター			
		セレクトデザート A ★チョコケーキ	たまご	ぎゅうにゅう			さとう こむぎこ チョコレート			
		B ★おこめタルト	たまご	ぎゅうにゅう			さとう こむぎこ マーガリン			
		C ★いちごゼリー				いちご	さとう			

12月22日(月)は

※物資の購入都合により、献立を変更する場合があります。

※★マークは加工食品です。主な原料(5%以上)を表記しています。

エネルギー摂取基準(kcal)
小650
中830

冬のセレクトデザート



A. チョコケーキ

チョコのスポンジに、チョコクリームとチョコソースを挟んだケーキです。

71kcal

アレルゲン

乳・小麦・卵・大豆

B. お米タルト

米粉の入ったタルト生地の中にミルクソースとカスタードが入っています。

128kcal

アレルゲン

卵・乳・小麦・大豆

C. イチゴゼリー

いちごの果肉がぎっしり詰まったゼリーです。いちごの風味がお口いっぱいに広がります。

36kcal

アレルゲン

なし



海そうを食べよう



海そうは食物繊維やミネラルが豊富な食品です。日本は海に囲まれており、多種類の海そうがとれます。給食では南知多町産のひじきとわかめを使っています。この海の恵みに感謝して、毎日すこしづつ食べるよう心がけましょう。

海の中では茶色で、茹でて乾燥させると黒色になります。鉄分が豊富で、炒め煮にするとおいしいです。



わかめのぬめりのもとは、腸の働きを整える食物繊維です。一般的にわかめと呼ばれるのは葉の部分です。

わかめ

免疫力を高めよう!

寒いこの季節、風邪やインフルエンザなどの感染症の流行が心配されます。こうした病原体などに負けない体を作るためには、免疫力を高めることが大切です。免疫力を高めるために、栄養バランスの取れた食事を冬休み期間もしっかり摂り、十分な休養、睡眠を取る生活習慣を心がけましょう。免疫力を高めるためにできる4つのポイントを紹介します。

野菜をたっぷり摂ろう！



ビタミン、ミネラル、食物繊維は体調を整えてくれます。

具だく山のみぞ汁を摂ろう！ よく噛んで食べよう！



寒さなどのストレスで失われるビタミンCをしっかりと摂りましょう。



副菜のみぞ汁を食べて体の中から体を温めましょう。



3学期の給食開始日
は1月8日（木）です。



消化や歯並びがよくなります。食べ過ぎも予防できます。