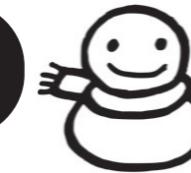


12月の給食目標は
「きれいに手を洗おう」



学校給食予定献立表



食事をするときは「良い姿勢で、
よく噛んで」食べましょう！

令和7年度 第614号

だて歴史の杜食育センター TEL 0142-23-4019

月	火	水	木	金					
献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名				
1 むぎい 麦入りごはん とうふ 豆腐のすまし汁 ぶた 豚キムチ丼	(低)581 (中)641 (高)704 (中学)784 低29.6 中32.3 高35.1 中学39.8 豆腐、えのきだけ、大根、長ねぎ かつおだし、料理酒、食塩 しょうゆ、でん粉、鯛だし 【小麦、さば、大豆】 豚肉、玉ねぎ、ピーマン、しょうが 人参、しらたき、でん粉 三温糖、料理酒、しょうゆ 濃厚旨辛キムチ 【魚介類、大豆、えび、ごま、あわび】	2 ごはん のつペイ汁 こだわりだし巻卵 もやしのサラダ	(低)572 (中)626 (高)678 (中学)744 低24.7 中26.7 高28.3 中学31.2 里芋、つきこんにゃく、刻み揚げ 大根、長ねぎ、鶏肉、しょうゆ みりん、かつおだし、食塩 鶏卵、鰹・昆布だし、みりん でん粉、食酢、しょうゆ 食塩、植物油(菜種) 【卵、りんご、小麦、大豆】 もやし、人参、きゅうり 和風ごまドレッシング 【ごま、小麦、大豆】	3 茹でうどん ほうとう風うどん おからコロッケ	イベント食「郷土料理の日(山梨県)」 (低)616 (中)658 (高)671 (中学)765 低23.7 中25.4 高26.3 中学29.5 南瓜、白菜、人参、長ねぎ、豚肉 刻み揚げ、しょうゆ、みそ、三温糖 みりん、かつおだし	4 ナ ドライカレー ヨーグルト和え	(低)654 (中)685 (高)717 (中学)875 低30.4 中32.2 高34.1 中学40.7 小麦粉、植物油脂、ショートニング 食物繊維、砂糖、食塩、イースト 乾燥パン酵母、麦芽粉末【小麦、大豆】 鶏ひき肉、ひきわり大豆、人参、玉葱 にんにく、ウスターソース、カレー粉 トマトケチャップ、フライドオニオン しょうゆ、食塩、カレールウ 【小麦、大豆、牛肉、バナナ】 ヨーグルト、ナタデココ 白桃缶、パイン缶、上白糖	5 ごはん ワンタンスープ 豆腐ひじきハンバーグ みそドレッシングサラダ	(低)626 (中)674 (高)721 (中学)785 低19.1 中20.2 高21.2 中学22.9 肉ワンタン【小麦、大豆、豚肉】 にんじん、長ねぎ、もやし こしょう、白菜 醤油ラーメンスープ 【小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま】 鶏肉、豆腐、豚脂、玉ねぎ、パン粉 人参、豚肉、ひじき、砂糖、食塩 でん粉(タピオカ)、香辛料、揚げ油 【鶏肉、大豆、豚肉、小麦】 キャベツ、コーン、きゅうり、みそ 穀物酢【小麦】、サラダ油、三温糖
8 ごはん 春雨入り中華スープ えび風味つみれ ①小1コ ②中2コ 中華きゅうり	(低)497 (中)545 (高)591 (中学)689 低14.1 中15.2 高15.8 中学18.8 はるさめ、人参、長ねぎ、ほうれん草 コーン、でん粉、食塩、こしょう 醤油ラーメンスープ 【小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま】 魚肉入り身(タラ)、玉葱 砂糖、醤油、植物油(大豆・菜種) おきあみ、鶏卵、醸造酢 でん粉(じゃがいも)、食塩 【卵、小麦、大豆】 きゅうり、しょうゆ、穀物酢【小麦】、ごま油	9 ごはん ごま豆乳鍋 発芽玄米つくね 磯辺和え	(低)624 (中)670 (高)720 (中学)784 低26.5 中27.9 高29.3 中学31.8 白菜、豚ひき肉、長ねぎ、焼き豆腐 豆乳【大豆】、練りごま、みそ、しょうゆ ごま油、こしょう、鶏ガラスープ 鶏肉、パン粉、粉末状大豆たん白、玉葱 でん粉、豚脂、発芽玄米、砂糖、食塩 酵母エキス、香辛料、こいくちしようゆ 果糖ぶどう糖液糖、発酵調味料 カツオブシエキス、しょうゆ調味料 【鶏肉、豚肉、小麦、大豆】 ほうれん草、もやし、焼き竹輪【小麦、大豆】 しょうゆ、刻みのり	10 茹でラーメン とんこつラーメン 肉 焼 売 2コ	(低)590 (中)628 (高)633 (中学)692 低27.5 中29.2 高29.3 中学31.8 豚肉、白菜、人参、長ねぎ カットわかめ、こしょう チキンスープ、白湯スープ 【乳、小麦、牛肉、ごま、大豆、鶏肉 豚肉、ゼラチン】	11 プレーンパン コーンポタージュスープ いかカレー味フライ マカロニサラダ	(低)769 (中)787 (高)803 (中学)915 低27.6 中28.2 高28.7 中学32.3 コーン、コーンクリーム、玉葱、人参、バター 生クリーム、チーズ、脱脂粉乳、牛乳、食塩 チキンコンソメ、こしょう コーンクリームスープ 【乳、小麦、大豆、牛肉】 イカ、パン粉、小麦粉、カレー粉 バッターミックス、食塩 こしょう、揚げ油【いか、小麦、大豆】 エクセルマカロニ【小麦】まぐろ水煮 コーン、ノンエッグマヨネーズ サラダ油、すし酢【小麦】 上白糖、食塩、こしょう	12 むぎい 麦入りごはん かきたま汁 豚すき丼	(低)641 (中)708 (高)773 (中学)866 低28.3 中31.1 高33.9 中学38.1 鶏卵、玉葱、蒲鉾、料理酒 かつおだし、チキンコンソメ 鶏ガラスープ 塩ラーメンたれ 【小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご】 豚肉、玉葱、しらたき、人参 たけのこ水煮、サラダ油 かつおだし、しょうゆ みりん、三温糖 豚丼のたれ【小麦、大豆】
15 むぎい 麦入りごはん じゃがいもの味噌汁 かき揚げ丼 手作り天つゆ	(低)568 (中)613 (高)660 (中学)752 低14.5 中15.7 高16.6 中学17.6 じゃがいも、人参、玉葱、長ねぎ カットわかめ かつおだし、みそ 玉葱、人参、ごぼう、春菊、食塩 小麦粉、粉末状植物性たん白 揚げ油(パーム油)【小麦、大豆】 しょうゆ、かつおだし、みりん 長ねぎ、料理酒	16 ごはん けんちん汁 いわし柚味噌煮 おかか和え	(低)612 (中)666 (高)719 (中学)787 低29.5 中31.2 高33.1 中学36.2 じゃがいも、人参、玉葱、長ねぎ カットわかめ かつおだし、こしょう カットわかめ、こしょう いわし、みそ、みりん、砂糖 ゆず、米でん粉【大豆】 白菜、人参、鮭削り節【さば】 しょうゆ、三温糖	17 茹でうどん カレーうどん かしわ味天 かしか和え	(低)484 (中)528 (高)595 (中学)616 低19.5 中21.1 高21.8 中学24.5 豚肉、里芋、豆腐、つきこんにゃく 長ねぎ、人参、刻み揚げ、みりん かつおだし、こしょう カットわかめ、こしょう カレールウ 【乳、小麦、牛肉、さば、大豆、鶏肉 豚肉、ゼラチン、魚介類】 鶏肉、天ぷらミックス、めんつゆ 植物油、揚げ油 【鶏肉、小麦、大豆、さば】 さつまいものサラダ クリスマスゼリー	18 スライスパン 伊達産ネギたっぷりスープ もみの木チキン さつまいものサラダ クリスマスゼリー	イベント食「地産地消&クリスマスメニュー」 (低)638 (中)654 (高)669 (中学)746 低21.4 中21.6 高22.0 中学24.0 豚肉、人蔵、玉葱、長ねぎ、ぶなしめじ かつおだし、刻み揚げ、みりん 料理酒、しょうゆ、京のカレーだし カレールウ 【乳、小麦、牛肉、さば、大豆、鶏肉 豚肉、ゼラチン】 鶏肉、天ぷらミックス、めんつゆ 植物油、揚げ油 【鶏肉、小麦、大豆、さば】 さつまいものクリスマス【乳】 ニンジングラニース【乳】 砂糖、水あめ、ぶどう糖果糖液糖、粉あめ いちご砂糖漬け	19 ごはん みそ味噌ちゃんこ鍋 白身魚フライ 無限！白菜!!	(低)694 (中)746 (高)797 (中学)864 低26.1 中27.9 高29.7 中学32.7 豚肉、しらたき、長ねぎ 白菜、とり肉団子【小麦、大豆、鶏肉 豚肉】、料理酒、みりん、かつおだし しょうゆ、鶏だし ラーメンスープ北の味噌 【小麦、ごま、さば、大豆、豚肉】 しらみさかな 白身魚フライ むげん はくさい 白菜、白ごま、ラー油【ごま】、ごま油 にんにくパウダー、鶏ガラスープ しょうゆ
22 ごはん かぼちゃ団子汁 国産さばの味噌 ひじきの炒め煮	イベント食「冬至の日」メニュー (低)579 (中)628 (高)674 (中学)725 低21.4 中22.4 高23.2 中学24.3 南瓜もち、人参、大根、刻み揚げ 長ねぎ、みりん、かつおだし しょうゆ、食塩 さば、みそ、砂糖、発酵調味料 でん粉【さば、大豆】 ひじき、人参、つきこん、三温糖 しょうゆ、みりん、料理酒、サラダ油 さつま揚げ	23 わかめごはん おいま汁 照焼チキン 小松菜のごま和え	イベント食「西小学校6年生考収献立」 (低)561 (中)604 (高)660 (中学)718 低20.7 中21.8 高22.8 中学24.2 わかめ、還元水あめ、食塩 昆布エキス、さつまいも、豆腐 酵母エキスパウダー じゃがいも、玉葱、人参 かつおだし、みそ 鶏肉、醤油、発酵調味料、砂糖 加工澱粉(タピオカ) 【鶏肉、小麦、大豆】 小松菜、人参、白すりごま 三温糖、しょうゆ	24 むぎい 麦入りごはん ごもくスープ かい拓丼	(低)563 (中)622 (高)679 (中学)757 低23.4 中25.3 高27.4 中学30.5 豚肉、人参、生姜、ほうれん草 たけのこ水煮、きくらげ、豆腐 こしょう、料理酒、でん粉、食塩 塩ラーメンたれ 【小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご】 豚ひき肉、人参、玉葱、コーン ひきわり大豆、むき枝豆 ひじき、生姜、にんにく、みそ しょうゆ、みりん、三温糖 料理酒	25 プレーンパン デミグラスシチュー ほうれん草オムレツ プロッコリーとコーンのサラダ	(低)684 (中)711 (高)737 (中学)860 低28.0 中29.3 高30.1 中学34.3 豚肉、じゃがいも、玉葱、人参、食塩 ダイストマト、トマトケチャップ にんにく、バセリ、こしょう、赤ワイン チキンコンソメ、デミグラスソース 【小麦、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン】 ブイヨングランユール、ハヤシルウ 【乳、小麦、大豆、鶏肉、牛、バナナ、りんご】 液油、油脂加工品(植物油脂、卵黄、食塩) ほうれん草、でん粉発酵調味料 食用卵殻粉、植物油脂【卵、大豆】 プロッコリー、コーン 和風玉葱ドレッシング【大豆、小麦】		

塩分・脂質平均栄養価

	エネルギーKcal	塩分g	脂質g
低学年	608	2.3	21.2
中学年	652	2.5	22.1
高学年	692	2.6	22.8
中学生	775	3.0	25.1

- 牛乳は毎日きます。
- 都合により献立の一部を変更する場合があります。
- 食材上段の数字は、上がエネルギー(Kcal)、下がたんぱく質(g)です。
- お魚には骨が付いている場合もあります。ささらないよう取り除くなど注意して食べましょう。
- お玉、トング、ごはんへら、スプーン(大)は食具専用がごの中に入れてください。
- ※食物アレルギーの表記について
 - 中に日付が書いてある日は、卵・乳が使われている献立です。
 - 【 】内に特定原材料及び特定原材料に準ずるアレルゲンを記載しています。
 - 茹でスパゲティーは、同一製造ラインで、卵、そばを使用する製品を製造しています。
 - スライスパンは、同一製造ラインで、卵を使用する製品を製造しています。

12月分の給食費の
口座振替日は
12月25日(木)です。
※残高不足にご注意下さい

いただきます

「いただく(頂く/戴く)」は、頭にのせるという意味があり、身分の高い人から物をもらう際、頭上に捧げて敬意を表した動作にちなむ言葉です。自然の恵み、生き物の命をもらうことへの感謝を表します。

ごちそうさまでした

「ちそう(馳走)」は、食事を用意するために走り回ることを意味しており、この食事が出来上がるまでに関わった人びとの感謝の気持ちが込められています。

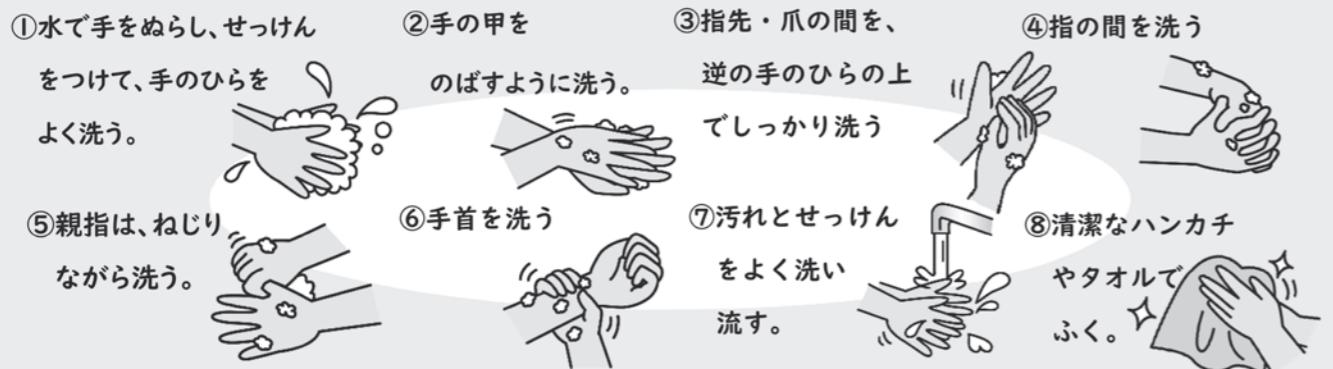
きれいに手を洗おう!

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが面倒になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとて抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。



正しい手の洗い方を確認しよう



もうすぐ冬休み!

風邪予防にとりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質



肉類

魚介類



卵



大豆・大豆製品



牛乳・乳製品



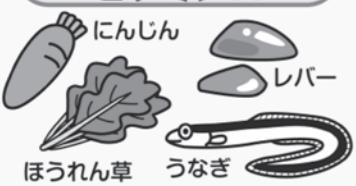
MILK



ヨーグルト

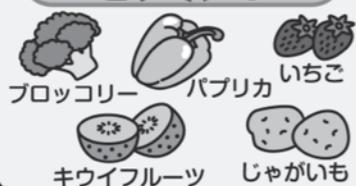
強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



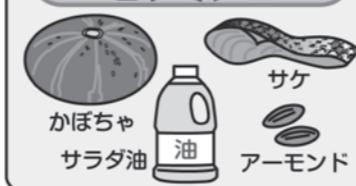
ほうれん草
うなぎ

ビタミンC



ブロッコリー
キウイフルーツ
パプリカ
いちご
じゃがいも

ビタミンE



かぼちゃ
サラダ油
油
アーモンド



22日(月)の給食にはかぼちゃ団子汁が
きます!



~2学期も無償提供していただきました!~

12月11日(木)のコーンポタージュに使われる「スキムミルク」は『有限会社 静狩急行』様より提供していただきました。スキムミルクは牛乳に比べて、低カロリー高たんぱくで、カルシウムも多く含まれています。感謝の気持ちを込めて残さずに食べましょう!

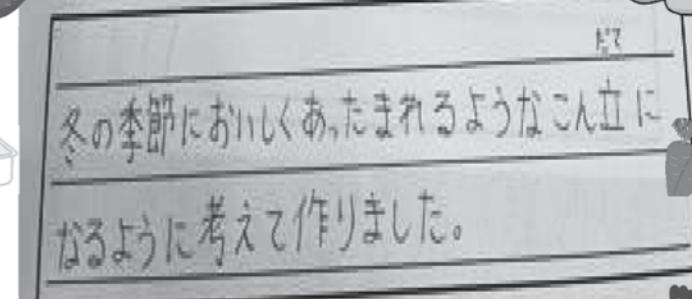
~伊達市農協青年部様より無償提供していただきました!~

12月18日(木)のさつまいものサラダと、23日(火)のおいも汁で使われるさつまいもは『農協青年部』様より提供していただきました。糖度が高くしっとりした食感を持つ伊達産の「シルクスイート」という品種です。味わいながらいただきましょう!

23日(火) 西小6年生考案献立

食に関する授業の中で、1食分の献立を考えました。メニューは「わかめご飯、おいも汁、チキンの照焼、小松菜のごま和え、牛乳」です。栄養バランスや季節感、いろいろなどにも気をつけて、冬の季節に温たまる献立を考えてくれました! おいも汁のさつまいもは、「シルクスイート」という伊達産の食材を使っています。

今回の献立のポイント!



18日(木) 地産地消&クリスマスマニュ

今日は、伊達産の長ねぎを使った「ねぎたっぷりスープ」と、伊達産のさつまいもとクリームチーズを和えた「さつまいものサラダ」です。この時期の野菜は甘みが増しより美味しくなっています。地元野菜の美味しさを味わいましょう。また、近づくクリスマスマニュとして、もみの木を形どった「もみの木チキン」やイチゴ味の「クリスマスゼリー」ができます。どうぞお楽しみに!

3日(水) 郷土料理の日【山梨県】

今日は山梨県の郷土料理の「ほうとう風うどん」です。ほうとうは小麦粉で作る平打ちの麺や季節の野菜を味噌仕立ての汁で煮込んだ料理です。手間がかからず栄養満点のため、戦国武将の武田信玄が戦いの際に食べていたといわれています。

としご
年越しそば



豆知識:年末行事食は新年の願いが込められています