

12月分学校給食予定献立表（小学校）

年 組：氏名



きゅうしょくもくひょう
給食目標

て あら
： きれいに手を洗おう



ふじみ野市なの花学校給食センター
ふじみ野市あおぞら学校給食センター

令和7年度

日	曜	飲み物	見ア 富レル オル ギ	献立名	食 品 名	エネルギー たんぱく質
1	月	牛乳	ホット中華めん	ホット中華めん（小麦粉、塩、かんすい）		677 kcal 26.1 g
			みそつけめんのスープ	米油、トウバンジャン（唐辛子、塩、そら豆みそ）、にんにく、しょうが、ぶた肉、酒、にんじん、とりガラ、玉ねぎ、長ねぎ、かつおぶし、しいたけ、もやし、ホールコーン、しょうゆ、きび砂糖、白こしょう、みそ、でんぶん、にら、ごま油		
			野菜のチヂミ	野菜のチヂミ（にんじん、米粉、玉ねぎ、豆腐、ニラ、マッシュポテト、おから（大豆）、ショートニング、でんぶん、小麦不使用しょうゆ、チキンオイル、砂糖、ごま油、塩、かつおエキス、にんにく）、しょうゆ、きび砂糖、米酢、でんぶん		
			カリカリきなこ豆	大豆、砂糖、自然塩、きなこ		
2	火	牛乳	ごはん	ごはん		603 kcal 21.6 g
			なめこと白菜のみそ汁	かつおぶし、出しこんぶ、白菜、なめこ、厚揚げ、みそ、長ねぎ		
			かつおカツ	かつおカツ（かつお、玉ねぎ、生姜、パン粉（小麦・大豆）、しょうゆ、砂糖、塩、かつおエキス、小麦粉、大豆油、でんぶん（大豆））、米油		
			大根とさといものそぼろ煮	米油、しょうが、ぶた肉、大根、さといも、酒、みりん、きび砂糖、しょうゆ、でんぶん		
3	水	コーヒ牛乳	クラスソース	ソース（りんご、トマト、玉ねぎ、にんじん、にんにく、砂糖、酢、塩、しょうゆ、でんぶん（小麦））		754 kcal 22.3 g
			クロワッサン	クロワッサン（小麦粉、乳糖、ホエイパウダー、砂糖、塩、マーガリン（乳・大豆）、ビタミンC（小麦）、米こうじ）		
			クリームシチュー	米油、とり肉、白ワイン、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、長ねぎ、ローリエ、じゃがいも、バター（生乳、塩）、小麦粉、牛乳、自然塩、白こしょう、生クリーム、えだ豆		
			とり肉のから揚げ	とり肉、しょうが、しょうゆ、酒、でんぶん、米油		
			パリパリサラダ (イタリアンドレッシング和え)	キャベツ、にんじん、ホールコーン、きゅうり、揚げめん（小麦粉、植物油脂、塩、かんすい、でんぶん）、イタリアンドレッシング（植物油脂、砂糖、酢、塩、発酵調味料、玉ねぎ、香味油、トマト）	揚げめんの数 ★1クラス…2袋 ★特別支援学級・職員室…1袋	
			いちごクレープ	いちごクレープ（豆乳、加工油脂、砂糖、麦芽糖、いちごピューレ、大豆油、米粉、水あめ、いちご果汁、大豆粉、レモン果汁、小麦不使用しょうゆ、でんぶん、乳化剤（大豆）、カラメル）		
4	木	牛乳	コーヒー牛乳	コーヒー牛乳（生乳、砂糖、コーヒー、乳製品）		608 kcal 19.7 g
			ごはん	ごはん		
			星のトックスープ	米油、とり肉、酒、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、長ねぎ、しょうが、キャベツ、星型トック（米、でんぶん、塩）、自然塩、しょうゆ、白こしょう、ちんげん菜		
			春巻	春巻（たけのこ、キャベツ、ぶた肉、でんぶん、長ねぎ、オイスターソース（小麦）、しょうゆ、生姜、菜種油、砂糖、塩、チキンエキス、こしょう、小麦粉）、米油		
5	金	牛乳	キムタクチャーハンの具	ごま油、ぶた肉、にんじん、キムチ（白菜、大根、唐辛子、にんにく、にんじん、長ねぎ、生姜、塩、砂糖、昆布）、たくあん（大根、砂糖、発酵調味料、塩、酢、梅酢）、しょうゆ、テンメンジャン（みそ、砂糖、大豆油、ごま油、発酵調味料、酒、カラメル）、長ねぎ		596 kcal 21.0 g
			ごはん	ごはん		
			春雨スープ	ごま油、ぶた肉、にんじん、とりガラ、長ねぎ、しょうが、白菜、春雨（でんぶん）、白こしょう、しょうゆ、自然塩、かぶ		
			ルーローハンの具	米油、にんにく、しょうが、ぶた肉、酒、長ねぎ、絹厚揚げ（豆乳、でんぶん、砂糖、菜種油）、きび砂糖、オイスターソース（かき、塩、水あめ、しょうゆ、砂糖、でんぶん）、しょうゆ、米酢、うずら卵		
8	月	牛乳	もやしのパンパンジー風サラダ (パンパンジードレッシング和え)	もやし、キャベツ、にんじん、パンパンジードレッシング（ごま油、大豆油、砂糖、しょうゆ、ごま、酢、発酵調味料、生姜、味噌、塩、にんにく、コチジャン（大豆）、ラー油（ごま））		625 kcal 23.8 g
			地粉うどん	地粉うどん（小麦粉、塩）		
			すき焼き風うどんの汁	米油、ぶた肉、酒、にんじん、かつおぶし、出しこんぶ、しいたけ、こんにゃく、厚揚げ、白菜、きび砂糖、しょうゆ、みりん、自然塩、長ねぎ		
			ちくわのいそべ揚げ	焼きちくわ（すけそうたら、ひいらぎ、たちうお、いとよりだい、ホワイトスナッパー、ポニーフィッシュ、さんま、でんぶん、植物油、砂糖、小麦たんぱく、大豆たんぱく、塩、みりん）、小麦粉、青のり、自然塩、米油		
9	火	牛乳	りんご	りんご		590 kcal 27.7 g
			ごはん	ごはん		
			おでん	かつおぶし、むすびこんぶ、酒、自然塩、しょうゆ、みりん、こんにゃく、焼きちくわ（すけそうたら、でんぶん、砂糖、サフラン油、米発酵調味液、塩、大豆油）、揚げボール（たら、いとよりだい、でんぶん、菜種油、砂糖、塩、みりん）、大根、にんじん、じゃがいも、うずら卵		
			ほっつけの一夜干し	ほっつけの一夜干し（ほっつけ、塩）		
10	水	牛乳	ほうれん草のごまみそ和え	ほうれん草、もやし、にんじん、みそ、きび砂糖、しょうゆ、みりん、ごま		560 kcal 26.8 g
			子供パン	子供パン（小麦粉、砂糖、ショートニング（大豆）、塩、小麦たんぱく、ビタミンC（小麦））		
			ABCスープ	米油、にんにく、セロリ、ベーコン（ぶた肉、塩、砂糖）、とり肉、白ワイン、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、長ねぎ、ローリエ、じゃがいも、トマト、大豆、マカロニ（小麦粉）、自然塩、白こしょう、しょうゆ、パセリ		
			フィレオチキン	フィレオチキン（とり肉、でんぶん（小麦・大豆）、コーンフラワー、小麦粉、コーングリット、パン粉、塩、砂糖、大豆油、バーム油）		
11	木	ジョア	お魚ソーセージと野菜のソテー	米油、お魚ソーセージ（すけそうたら、たら、パシフィックホワイティング、ほき、いとよりだい、えそ、たちうお、さつま、きんときだい、ぐち、菜種油、紅花油、小麦たんぱく、大豆たんぱく、砂糖、酢、塩、玉ねぎエキス、米油、大豆油、かつおエキス、でんぶん、トマトリコピン）、にんじん、もやし、キャベツ、自然塩、白こしょう、しょうゆ、でんぶん		507 kcal 20.3 g
			ごはん	ごはん		
			わかめスープ	ごま油、とり肉、酒、にんじん、とりガラ、玉ねぎ、しょうが、かまぼこ（すけそうたら、でんぶん、砂糖、発酵調味料、塩、みりん、水あめ、菜種油）、わかめ、自然塩、黒こしょう、しょうゆ、春雨（でんぶん）、大根、長ねぎ		
			ポークしゅうまい（2）	ポークしゅうまい（ぶた肉、玉ねぎ、パン粉、でんぶん、生姜、砂糖、塩、ポークエキス、小麦粉、水あめ）		
12	金	牛乳	焼き肉ごはんの具	ごま油、トウバンジャン（唐辛子、塩、そら豆みそ）、にんにく、しょうが、ぶた肉、酒、にんじん、もやし、きび砂糖、しょうゆ、みそ、にら、ごま		622 kcal 22.7 g
			ジョア	ジョア（脱脂粉乳、砂糖）		
			キャラメル揚げパン	コッペパン（小麦粉、マーガリン（大豆）、砂糖、塩、小麦たんぱく、ビタミンC（小麦））、米油、キャラメルミルーム（砂糖、塩、カラメル）		
			ラビオリースープ	とりガラ、にんじん、玉ねぎ、しょうが、ローリエ、ぶた肉、もやし、白菜、ラビオリ（小麦粉、塩、ぶた肉、パン粉、玉ねぎ、ポークエキス）、自然塩、白こしょう、しょうゆ		
15	月	牛乳	ハンバーグ	ハンバーグ（ぶた肉、とり肉、玉ねぎ、大豆たんぱく、ラード、砂糖、でんぶん、ポークエキス、発酵調味料、塩、加工油脂、チキンブイヨン）、トマトケチャップ（トマト、砂糖、塩、酢、玉ねぎ）、中濃ソース（りんご、トマト、玉ねぎ、にんにく、砂糖、酢、塩、でんぶん、大豆アミノ酸、カラメル）、きび砂糖		571 kcal 21.8 g
			ゆずゼリー	ゆずゼリー（砂糖、水あめ、ゆず果汁）		
			ホット中華めん	ホット中華めん（小麦粉、塩、かんすい）		
			タンメンのスープ	ごま油、しょうが、ぶた肉、酒、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、白菜、もやし、ホールコーン、自然塩、白こしょう、しょうゆ、でんぶん、長ねぎ		
			焼きぎょうざ（2）	ぎょうざ（小麦粉、キャベツ、ぶた肉、とり肉、ラード、玉ねぎ、大豆たんぱく、にら、菜種油、オイスターソース（小麦・大豆）、ごま油、小麦たんぱく、酒、水あめ、塩、砂糖、でんぶん、もち米粉、しょうゆ、大豆粉、乳化剤（大豆））		
			みかん	みかん		

学校給食費（12月分） 口座振替日は**1月5日（月）**です。☆給食費はすべて食材費です。ご理解ご協力をお願いします。

12月分学校給食予定献立表（小学校）



きゅうしょくもくひょう
給食目標

てあら
：きれいに手を洗おう



ふじみ野市などの花学校給食センター
ふじみ野市あおぞら学校給食センター

令和7年度

年組：氏名

日	曜	飲み物	児アレルギー〇×	献立名	食	品名	エネルギーたんぱく質		
16	火	牛乳	ごはん	ごはん			640 kcal 25.9 g		
			かき卵汁	かつおぶし、出しこんぶ、とり肉、にんじん、玉ねぎ、かまぼこ（すけそしたら、でんぶん、砂糖、発酵調味料、塩、みりん、水あめ、菜種油）、自然塩、しょうゆ、でんぶん、卵、長ねぎ、ほうれん草					
			ふじみ野メンチカツ	ふじみ野市産小松菜入りメンチカツ（パン粉（小麦・大豆）、小麦粉、でんぶん、玉ねぎ、とり肉、ぶた肉、小松菜、しょうゆ、塩、胡椒、砂糖、生姜）、米油					
			にんじんおかかごはんの具	米油、ちりめんじやこ（かたくちいわし、塩）、酒、にんじん、油揚げ、みりん、しょうゆ、けずりふし、ごま					
			クラスソース	ソース（りんご、トマト、玉ねぎ、にんじん、にんにく、砂糖、酢、塩、しょうゆ、でんぶん（小麦））					
17	水	牛乳	ツイストパン	ツイストパン（小麦粉、砂糖、ショートニング（大豆）、塩、小麦たんぱく、ビタミンC（大豆））			526 kcal 22.3 g		
			マカロニスープ	米油、とり肉、白ワイン、にんじん、大根、とりガラ、玉ねぎ、ローリエ、マカロニ（小麦粉）、もやし、水菜、しょうゆ、自然塩、白こしょう					
			ボロニアステーキ	ボロニアステーキ（とり肉、ラード、ぶた肉、でんぶん、発酵調味料、砂糖、塩）					
			ごぼうのカレードレッシングサラダ	キャベツ、にんじん、ごぼう、きゅうり、米油、玉ねぎ、カレー粉（陳皮）、きび砂糖、自然塩、白こしょう、米酢					
18	木	牛乳	ごはん	ごはん			620 kcal 20.2 g		
			五目ワンタンスープ	米油、ぶた肉、にんじん、とりガラ、しょうが、長ねぎ、玉ねぎ、ローリエ、もやし、なると（いとよりだい）、でんぶん、砂糖、発酵調味料、塩、昆布だし）、ワンタンの皮（小麦粉、塩）、自然塩、しょうゆ、黒こしょう、ほうれん草、ごま油					
			肉団子の甘酢あんかけ（2）	肉団子（ぶた肉、とり肉、玉ねぎ、パン粉、でんぶん、砂糖、塩）、しょうゆ、きび砂糖、米酢、でんぶん					
			大根の塩こうじナムル	切り干し大根、大根、きゅうり、にんじん、ごま油、にんにく、塩こうじ（米こうじ、塩）、しょうゆ、食塩、白こしょう、ごま					
19	金	牛乳	ごはん	ごはん			664 kcal 24.3 g		
			かぼちゃ団子のみぞ汁	かつおぶし、出しこんぶ、とり肉、にんじん、大根、白菜、かぼちゃ団子（かぼちゃ、でんぶん、じゃがいも、砂糖、塩）、みぞ、酒、長ねぎ					
			いかのゆずソースかけ	いか、しょうが、酒、でんぶん、米油、しょうゆ、きび砂糖、みりん、ゆず果汁					
			五目きんぴら	ごま油、ぶた肉、にんじん、ごぼう、さつま揚げ（たちうお、すけそしたら、でんぶん、菜種油、砂糖、みりん、塩）、れんこん、こんにゃく、きび砂糖、しょうゆ、みりん、ごま					
22	月	牛乳	ごはん	ごはん			721 kcal 22.3 g		
			ファイバーミネストローネスープ	米油、セロリ、ベーコン（ぶた肉、塩、砂糖）、とり肉、にんじん、大根、とりガラ、玉ねぎ、ローリエ、マカロニ（小麦粉）、じゃがいも、ひよこ豆（ひよこ豆、塩）、米粒麦、トマトケチャップ（トマト、砂糖、塩、酢、玉ねぎ）、トマト、自然塩、黒こしょう					
			チーズ風ソースインハンバーグ	チーズ風ソースインハンバーグ（とり肉、玉ねぎ、ラード、ぶた肉、大豆たんぱく、植物油、砂糖、塩、トマトペースト、にんにく、小麦不使用しょうゆ、生姜、でんぶん）					
			ピラフの具	米油、ウインナーソーセージ（ぶた肉、ラード、塩、砂糖）、にんじん、玉ねぎ、ホールコーン、自然塩、しょうゆ、白こしょう、えだ豆					
			お楽しみチョコケーキ	お楽しみチョコケーキ（豆乳、砂糖、加工油脂、水あめ、米粉、ココアパウダー、大豆粉、植物油、こんにゃく加工品、でんぶん、乳化剤（大豆））					
※ 献立は材料の関係で変更になる場合もあります。※ 混ぜごはん時の米の量は減量となっています。							平均栄養量		
※ 各献立のくわしい使用材料等（工場コンタミネーション、製造ラインコンタミネーションを含む）が知りたい方は、学校給食センターまでお問い合わせ下さい。（なの花学校給食センター☎049-262-4357）（あおぞら学校給食センター☎049-261-5564）							618 kcal 23.1 g		
※ 手印は、使い捨て手袋を使用して下さい。							栄養基準量		
※ 絵印は、給食センターで炊いた炊き込みご飯です。							650 kcal 26.0 g		

学校給食費（12月分）口座振替日は**1月5日（月）**です。☆給食費はすべて食材費です。ご理解ご協力をお願いします。

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る、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手洗うのが億劫になりますが、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。

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



強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



ビタミンC



ビタミンE



もうすぐ冬休み！

はやねはやお早寝・早起きをし、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べて、規則正しい生活を心がけましょう。

冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！

なんきん（かぼちゃ）

にんじん

れんこん

かんてん

きんかん

ぎんなん

うんどう（うどん）

新年への願いを込めたお正月の行事食

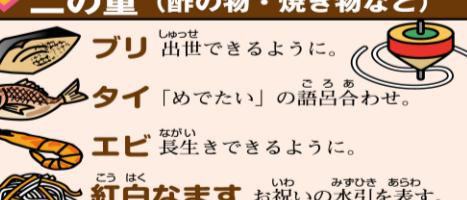
伝統的なおせち料理の意味や込められた願い

※地域や家庭によって違いがあります。



一の重（祝い肴・口取りなど）
黒豆（まめ）（まじめ・健康）に暮らせるように。
数の子（こども）（こどもに恵まれるように）
田作り（ごまめ）（豊作を願って）
たたきごぼう（たかね）（家族や家業が土地に根を張るように）
伊達巻き（いだまき）（知識や教養が身につくように）
きんとん（きんとん）（金運に恵まれるように）
紅白かまぼこ（あかまよ）（赤は魔除け、白は清淨を表す）

二の重（酢の物・焼き物など）



三の重（煮物など）



お雑煮

かんとうとう（関東風雑煮）

お屠蘇

かんとうとう（関東風雑煮）

漢方薬の「屠蘇散」（ほんぽうやくの「屠蘇散」）を、日本酒や本みりんに浸して作る薬草酒。邪気を払い、長寿を願つて、家族の中での若いひとから順に飲んでいきます。

こんげつじはさんぶつ 今月の地場産物

にんじん

ほうれんとう



ふじみ野市PR大使『ふじみん』