

12月分学校給食予定献立表（小学校）

令和7年度



きゅうしよくもくひょう

給食目標

:























































































きれいに手を洗おう



年 組：氏名

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

日	曜	飲み物	児童用Ogi	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、でんぷん、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、でんぷん、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、でんぷん			
				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、でんぷん(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、でんぷん			
				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、でんぷん(小麦)）			
3	水	コーヒー牛乳	<div>上野台小学校 リクエスト献立</div> 	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）	754 kcal 22.3 g		
				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、でんぷん、米油			
				バリバリサラダ （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、でんぷん）、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）			
				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、でんぷん、乳化剤(大豆)、カラメル）			
				コーヒー牛乳	コーヒー牛乳（生乳、砂糖、コーヒー、乳製品）			
4	木	牛乳		ごはん	ごはん	608 kcal 19.7 g		
				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、でんぷん、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、でんぷん、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			
				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			
5	金	牛乳	<div>ごはんの 上にのせて 食べよう</div>	ごはん	ごはん	596 kcal 21.0 g		
				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（でんぷん）、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、でんぷん、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、でんぷん）、しょうゆ、米酢、うすら卵			
				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)）			
8	月	牛乳		地粉うどん	地粉うどん（小麦粉、塩）	625 kcal 23.8 g		
				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、ボニーフィッシュ、さんま、でんぷん、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			
				りんご 	りんご			
9	火	牛乳		ごはん	ごはん	590 kcal 27.7 g		
				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、でんぷん、砂糖、サフラワー油、米発酵調味液、塩、大豆油）、揚げボール（たら、いとよりだい、でんぷん、菜種油、砂糖、塩、みりん）、大根、にんじん、じゃがいも、うすら卵			
				ほっけの一夜干し	ほっけの一夜干し（ほっけ、塩）			
				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			
10	水	牛乳		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)）	560 kcal 26.8 g		
				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、でんぷん(小麦・大豆)、コーンフラワー、小麦粉、コーングリッツ、パン粉、塩、砂糖、大豆油、パーム油）			
				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、さっば、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、でんぷん、トマトリコビン）、にんじん、もやし、キャベツ、自然塩、白こしょう、しょうゆ、でんぷん			
11	木	ジョア		ごはん	ごはん	507 kcal 20.3 g		
				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、でんぷん、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（でんぷん）、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、でんぷん、生姜、砂糖、塩、ポークエキス、小麦粉、水あめ）			
				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			
				ジョア	ジョア（脱脂粉乳、砂糖）			
12	金	牛乳		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、キャラメルミルメーク（砂糖、塩、カラメル）	622 kcal 22.7 g		
				ラビオリスープ	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			
				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、でんぷん、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、でんぷん、大豆アミノ酸、カラメル）、きび砂糖			
				ゆずゼリー	ゆずゼリー（砂糖、水あめ、ゆず果汁）			
15	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）	571 kcal 21.8 g		
				タンめんのスープ	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、でんぷん、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、でんぷん、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。

年 組：氏名


A cartoon illustration of Santa Claus and a reindeer. Santa is on the right, wearing a red suit with white trim, a red hat with a white pom-pom, and a white beard. He is holding a white sack over his shoulder. The reindeer is on the left, brown with red antlers and a red collar with a yellow bell.

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

さむ ま ふゆ げん き 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、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手
 を洗うのが億劫になりがちですが、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
 にとって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。

もうすぐ冬休み！

はやね はやお あさ ひる ゆう しよく か た き そくただ
 早寝・早起をし、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べて、規則正しい
 生活を送りましょう。


 どうじ　ねん　もっと　たいよう　ひく　いち　く　ひる　みじか
 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
 よる　なが　むかし　たいよう　ちがう　もっと　よわ　ひ
 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
 ひ　さかい　たいよう　う　か　うん　む　かんが
 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
 た　ゆ　き　よ　こ　ふうしゅう　た　もの
 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 	うんどん (うどん) 
---	--	--	--	--	--	---

しん ねん ねが こ
新年への願いを込めた

しょう かつ ぎょう じ しよく
お正月の行事食

でん とう てき りょう り い み こ ねが
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。




いち じゅう いわ ざかな くと と

◆ 一の重 (祝い肴・口取りなど)



黒豆 くろ まめ まめ (まじめ・健康) に暮らせるように。



数の子 かず こ 子宝に恵まれるように。



田作り た づく 豊作を願って。



たたきごぼう たたく ごぼう 家族や家業が土地に根を張るように。



伊達巻 だて ま 知識や教養が身につくように。




きんとん きんたん 金運に恵まれるように。





紅白かまぼこ こう ぱく 赤は魔除け、白は清浄を表す。




◆ に ^{じゅう} じゅう ^す す ^{もの} もの ^や や ^{もの} もの **（酢の物・焼き物など）**

 **ブリ** ^{しめつせ} しめつせ 出世できるように。

 **タイ** 「めでたい」の語呂合わせ。

 **エビ** ^{ながい} ながい 長生きできるように。

 **紅白なます** ^{こう はく} こう はく ^{いわ} いわ ^{みずひき} みずひき ^{あらわ} あらわ お祝いの水引を表す。

さん じゅう に もの
三の重（煮物など）


さと ことから めく
望いも 子宝に恵まれるように。

しゅうらい みとお
れんこん 将来を見通せるように。

しゅっせ
くわい 出世できるように。

こぶ ま ころ あ
昆布巻き 「よろこぶ」の語呂合わせ。

と　そ
お屠蘇



かんぽうやく　と　そ　さん
漢方薬の「屠蘇散」
に　ほん　の
を、日本酒や本みりん
を　ひた　やく　そう　しゅ
に　浸して作る葉草酒。
じゃ　せ　ほ　ちようじゅ　ねが　しゅ
邪気を払い、長寿を願っ
か　そく　なか　わか
て、家族の中で若い
ひと　の　じゅん　の
人から順に飲んでい
き　な　す