

## 12月分学校給食予定献立表（中学校）

年 組：氏名

保護者確認サイン：

令和7年度





給食目標：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

日	曜	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）	762 kcal 26.8 g
		みそつけめのスープ	米油、トウバンジャン（唐辛子、塩、そば豆みそ）、にんにく、生姜、豚肉、酒、にんじん、鶏ガラ、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、白胡椒、みそ、でんぷん、にら、ごま油	
		春巻	春巻（たけのこ、キャベツ、豚肉、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	
		みかん🍊	みかん	
2火	牛乳	ごはん	ごはん	692 kcal 23.7 g
		星のトックスープ	米油、鶏肉、酒、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、長ねぎ、生姜、キャベツ、星型トック（米、でんぷん、塩）、自然塩、しょうゆ、白胡椒、ちんげん菜	
		焼きぎょうざ（2）	ぎょうざ（キャベツ、小麦粉、豚肉、鶏肉、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)）	
		キムタクチャーハンの具👉	ごま油、豚肉、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	
3水	コーヒー牛乳	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)）	696 kcal 24.0 g
		ABCスープ	米油、にんにく、セロリ、ベーコン（豚肉、塩、砂糖）、鶏肉、白ワイン、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、長ねぎ、ローリエ、じゃがいも、トマト、ひよこ豆（ひよこ豆、塩）、マカロニ（小麦粉）、自然塩、白胡椒、しょうゆ、パセリ	
		ハンバーグのさわやか風オニオンソースかけ	ハンバーグ（豚肉、鶏肉、玉ねぎ、大豆たんぱく、ラード、砂糖、でんぷん、ボークエキス、発酵調味料、塩、加工油脂、チキンブイヨン）、米油、にんにく、生姜、玉ねぎ、酒、はちみつ、しょうゆ	
		ごぼうのカレードressingサラダ	キャベツ、にんじん、ごぼう、ホールコーン、米油、玉ねぎ、カレー粉（陳皮）、きび砂糖、自然塩、白胡椒、米酢	
		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	757 kcal 27.3 g
		ラビオリスープ	鶏ガラ、にんじん、長ねぎ、生姜、豚肉、玉ねぎ、大根、白菜、ラビオリ（小麦粉、塩、豚肉、パン粉、玉ねぎ、ボークエキス）、自然塩、白胡椒、しょうゆ	
		ルーローハンの具👉 <div>ごはんの上にのせて食べよう</div>	米油、にんにく、生姜、豚肉、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、うずら卵	
		もやしのパンパンシー風サラダ（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)）	
5金	牛乳	ごはん	ごはん	733 kcal 25.8 g
		なめこと白菜のみそ汁	かつおぶし、出し昆布、白菜、なめこ、豆腐、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	
		大根と里芋のそぼろ煮	米油、生姜、豚肉、大根、里芋、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)）	
8月	牛乳	地粉うどん	地粉うどん（小麦粉、塩）	786 kcal 30.5 g
		すぎ焼き風うどんの汁	米油、豚肉、酒、にんじん、かつおぶし、出し昆布、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	
		キャベツ入りつくねのあんかけ	キャベツ入りつくね（キャベツ、鶏肉、ラード、でんぷん、えんどう豆たんぱく、砂糖、発酵調味料、塩、かつおぶし、生姜）、しょうゆ、きび砂糖、みりん、でんぷん、ごま	
		ホットポテト	米油、ベーコン（豚肉、塩、砂糖）、玉ねぎ、青海苔、自然塩、白胡椒、チルドポテト（じゃがいも、塩）	
9火	牛乳	ごはん	ごはん	748 kcal 29.2 g
		肉団子のスープ	鶏ガラ、玉ねぎ、にんじん、生姜、肉団子（玉ねぎ、豚肉、鶏肉、パン粉、でんぷん、小麦たんぱく、しょうゆ、生姜、砂糖、塩、胡椒）、しいたけ、春雨（でんぷん）、しょうゆ、黒胡椒、自然塩、ほうれん草、長ねぎ、ごま油	
		揚げしゅうまい（3）	ボークしゅうまい（豚肉、玉ねぎ、パン粉、でんぷん、生姜、砂糖、塩、ボークエキス、小麦粉、水あめ）、米油	
		焼き肉ごはんの具👉	ごま油、トウバンジャン（唐辛子、塩、そば豆みそ）、にんにく、生姜、豚肉、酒、にんじん、もやし、きび砂糖、しょうゆ、みそ、にら、ごま	
10水	牛乳	ライスボールパン <div>大井中学校 リクエスト献立</div> 	ライスボールパン（米粉、小麦粉、マーガリン(大豆)、砂糖、小麦たんぱく、塩、ビタミンC(小麦)、白ざら糖）	987 kcal 33.6 g
		きのこのクリームスパゲティ	米油、にんにく、鶏肉、にんじん、玉ねぎ、しめじ、エリンギ、しいたけ、ホールコーン、鶏ガラ、長ねぎ、ローリエ、しょうゆ、白胡椒、自然塩、牛乳、チーズ、バター（生乳、塩）、生クリーム、スパゲティ（小麦粉）	
		鶏肉のから揚げ	鶏肉、生姜、しょうゆ、酒、でんぷん、米油	
		フルーツポンチ	サイダー風カットゼリー（砂糖、レモン果汁）、ももカットゼリー（砂糖、白桃ピューレ、香料(もも)）、パイン缶	
11木	牛乳	ごはん	ごはん	799 kcal 28.7 g
		おでん	かつおぶし、むすび昆布、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	
		いかメンチカツ	いかメンチカツ（いか、キャベツ、にんじん、パン粉(小麦・大豆)、大豆たんぱく、生姜、砂糖、にんにく、しょうゆ、塩、小麦粉、大豆油、でんぷん(大豆)）、米油	
		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	
		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)）	
12金	牛乳	ピタパン	ピタパン（小麦粉、砂糖、ショートニング、大豆油、菜種油、塩、麦麴、小麦たんぱく、脱脂粉乳）	739 kcal 28.5 g
		たっぷりコーンのスープ	米油、鶏肉、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、生姜、ローリエ、じゃがいも、マカロニ（小麦粉）、ホールコーン、コーンペースト、きび砂糖、自然塩、白胡椒、パセリ	
		ボイルウィンナー（2）	ウィンナーソーセージ（豚肉、ラード、塩、砂糖）	
		チリドッグの具 <div>ウィンナーとパンにはさんで食べよう！</div>	米油、豚肉、白ワイン、白胡椒、玉ねぎ、トマトケチャップ（トマト、砂糖、塩、酢、玉ねぎ）、ウスターソース（砂糖、りんご、トマト、玉ねぎ、にんにく、酢、塩、大豆アミノ酸、カラメル）、チリパウダー（とうがらし、塩、クミン、オレガノ、にんにく）、自然塩、パン粉（小麦粉、ショートニング、砂糖、塩）	
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）	797 kcal 29.5 g
		タンめんのスープ	ごま油、生姜、豚肉、酒、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、白菜、もやし、ホールコーン、自然塩、白胡椒、しょうゆ、でんぷん、長ねぎ	
		カレーロール（2）	カレーロール（大豆たんぱく、じゃがいも、玉ねぎ、豚肉、大豆油、トマトペースト、砂糖、ボークエキス(小麦・大豆)、チャツネ(バナナ)、小麦粉、ショートニング(大豆)、にんにく、生姜、コンソメパウダー(鶏肉)、カレー粉、塩、コーンフラワー、粉あめ、グルテン(小麦)、でんぷん、カラメル）、米油	
		カリカリきな粉豆	大豆、砂糖、自然塩、きな粉	
16火	牛乳	ごはん	ごはん	735 kcal 30.3 g
		かぼちゃ団子のみそ汁	かつおぶし、出し昆布、鶏肉、にんじん、大根、白菜、かぼちゃ団子（かぼちゃ、でんぷん、じゃがいも、砂糖、塩）、みそ、酒、長ねぎ	
		さわらのゆず塩こうじ焼き	さわらのゆず塩こうじ漬け（さわら、塩こうじ、ゆず果汁）	
		五目きんぴら 	ごま油、豚肉、にんじん、ごぼう、さつま揚げ（たちうお、すけそうたら、でんぷん、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	

学校給食費（12月分） □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（中学校）

年組：氏名

保護者確認サイン：

令和7年度

給食目標：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

日	曜	飲み物	献立名	食品名	エネルギーたんぱく質	
17	水	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）	914 kcal 26.0 g	
			クリームシチュー	米油、鶏肉、白ワイン、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、ローリエ、じゃがいも、バター（生乳、塩）、小麦粉、牛乳、自然塩、白胡椒、生クリーム、枝豆		
			肉団子のあんかけ（２）	肉団子のあんかけ（鶏肉、豚肉、大豆たんぱく、玉ねぎ、ラード、パン粉、砂糖、しょうゆ、塩、チキンブイヨン(小麦、大豆)、大豆油、でんぷん、カラメル、酢、ごま油、オイスターエキス、ポークエキス）		
			レモンカスタードタルト	レモンカスタードタルト（小麦粉、マーガリン、砂糖、卵、塩、ほたて貝殻末焼成カルシウム、カスタードクリーム(卵・乳)、加糖練乳、香料(乳)、水あめ、レモン果汁）		
18	木	牛乳	ごはん	ごはん	798 kcal 31.5 g	
			かき卵汁	かつおぶし、出し昆布、鶏肉、にんじん、玉ねぎ、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）、自然塩、しょうゆ、でんぷん、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、でんぷん、玉ねぎ、鶏肉、豚肉、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、ちりめんじゃこ（かたくちいわし、塩）、酒、にんじん、油揚げ、みりん、しょうゆ、けすりぶし、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、でんぷん(小麦)）		
19	金	飲むヨーグルト	ごはん	ごはん	772 kcal 23.0 g	
			ハヤシライス	米油、生姜、にんにく、豚肉、白胡椒、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、鶏ガラ、長ねぎ、ローリエ、小麦粉、バター（生乳、塩）、牛乳、ハヤシブレーク（小麦粉、バーム油、砂糖、塩、トマトペースト、トマトケチャップ、カラメル）、トマトピューレ、トマトケチャップ（トマト、砂糖、塩、酢、玉ねぎ）、ウスターソース（砂糖、りんご、トマト、玉ねぎ、にんにく、酢、塩、大豆アミノ酸、カラメル）、デミグラスソース（小麦粉、ラード、チキンオイル、トマトペースト、砂糖、炒め玉ねぎ(大豆)、しょうゆ、チキンエキス、ポークエキス、塩、にんじんエキス、ワイン、にんにく、カラメル、でんぷん）、きび砂糖、自然塩		
			ポロニアステーキ	ポロニアステーキ（鶏肉、ラード、豚肉、でんぷん、発酵調味料、砂糖、塩）		
			りんご 	りんご		
			飲むヨーグルト	飲むヨーグルト（砂糖、脱脂粉乳、加糖練乳、全粉乳、クリーム、乳たんぱく質濃縮物）		
22	月	牛乳	ごはん	ごはん	839 kcal 25.3 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（豚肉、塩、砂糖）、鶏肉、にんじん、大根、鶏ガラ、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）、ウスターソース（砂糖、りんご、トマト、玉ねぎ、にんにく、酢、塩、大豆アミノ酸、カラメル）、トマト、自然塩、黒胡椒		
			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（鶏肉、玉ねぎ、ラード、豚肉、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、でんぷん）		
			ピラフの具 	米油、ウインナーソーセージ（豚肉、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、白胡椒、枝豆		
			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、でんぷん、乳化剤(大豆)）		
16 回	※ 献立は材料の関係で変更になる場合もあります。 ※ 混ぜごはんの時の米の量は減量となっています。 ※ 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） ※  印は、使い捨て手袋を使用して下さい。 ※  の絵印は、給食センターで炊いた炊き込みご飯です。 ※ 生徒氏名および保護者確認欄、アレルギー生徒用の○×欄は、食物アレルギー資料の提供を受けている生徒用です。				平均栄養量	785 kcal 27.7 g
					栄養基準量	830 kcal 34.0 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、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として抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体を作りましょう。

### 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

肉類 魚介類 大豆・大豆製品 牛乳・乳製品

強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA

にんじん レバー ほうれん草 うなぎ

ビタミンC

ブロッコリー パプリカ いちご キウイフルーツ じゃがいも

ビタミンE

かぼちゃ サケ サラダ油 アーモンド

### もうすぐ冬休み！



今年の冬至は  
12月22日

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

うどん (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 子宝に恵まれるように。

田作り (ごまめ) 豊作を願って。

たたきごぼう 家族や家業が土地に根を張るように。

伊達巻き 知識や教養が身につくように。  
／着るものに困らないように。

きんとん 金運に恵まれるように。

紅白かまぼこ 赤は魔除け、白は清浄を表す。

二の重 (酢の物・焼き物など)



ブリ 出世できるように。

タイ 「めでたい」の語呂合わせ。

エビ 長生きできるように。

紅白なます お祝いの水引を表す。

三の重 (煮物など)



里いも 子宝に恵まれるように。

れんこん 将来を見通せるように。

くわい 出世できるように。

昆布巻き 「よろこぶ」の語呂合わせ。

### お雑煮

地域の食材を使って作る餅入りの汁物で、餅の形、入れる具材、汁の味つけ、調理方法など、地域や家庭によって特色があります。餅を入れない地域もあります。



関西風雑煮



関東風雑煮

### お屠蘇

漢方薬の「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、長寿を願って、家族の中で若い人から順に飲んでいきます。



### 今月の地場産物

ほうれん草

にんじん





ふじみ野市PR大使『ふじみん』