

# 令和7年 12月 よていこんだてひょう

館山市学校給食センター

に ち	よう び	こ ん だ て め い	おもなしょくひんとそのはたらき				えいよりょう				ス プ リン		
			力や体温になる (きいろ)	血や肉になる (あか)	体の調子を良くする (みどり)		エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (g)	しじつ (g)	しょくえん (g)			
1	月	ごはん ぎゅうにゅう フィレオチキン なばなのソテー タンタンスープ ひじきのり	こめ あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう のり とりにく ウインナー とうふ ぶたにく みそ	にんじん キャベツ なばな たまねぎ だいこん ねぎ にんにく しょうが	幼 小 中	482 580 741	23.7 26.4 32.2	16.7 18.4 21.6	1.9 2.2 2.6			
2	火	ごはん ぎゅうにゅう ミナミカマスのしおやき なっとう ぶたにくとこんさいのうまに	こめ さといも さとう ごまあぶら あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ミナミカマス なまあげ なっとう	にんじん れんこん こんにゃく しいたけ さやいんげん	幼 小 中	536 653 817	29.4 34.2 40.5	20.0 22.5 25.7	1.2 1.5 1.8			
3	水	パン ぎゅうにゅう いかチヂミ ポテトリヨネーズ フルーツヨーグルトあえ	パン バター じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう いか ウインナー ベーコン チーズ ヨーグルト	にんじん たまねぎ アロエ とうもろこし グリンピース パイン もも なし	幼 小 中	605 701 897	19.3 21.9 27.1	24.1 27.1 33.1	2.0 2.4 3.1	○		
4	木	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのてりやき いそあえ かぼちゃのみそしる	こめ さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく のり あぶらあげ みそ	ほうれんそう キャベツ にんじん もやし かぼちゃ たまねぎ えのきたけ	幼 小 中	508 607 790	23.7 26.2 33.4	17.7 18.3 22.2	1.9 2.2 2.9			
5	金	ごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい だいがくいも つぼづけ	こめ かたくりこ ごま ごまあぶら あぶら さとう さつまいも みずあめ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび なんと	にんじん はくさい たけのこ もやし しいたけ きくらげ こまつな にんにく つぼづけ	幼 小 中	518 644 832	19.7 23.2 28.9	16.3 18.4 21.8	1.4 1.7 2.1			
8	月	ごはん ぎゅうにゅう さばスタミナやき ひじきふりかけ さといもとやさいのそぼろに	こめ あぶら さといも さとう かたくりこ ごま	ぎゅうにゅう さば ぶたにく なまあげ ひじき かつおぶし	にんじん だいこん たけのこ しいたけ こんにゃく さやいんげん	幼 小 中	504 625 795	23.4 28.2 34.2	18.6 21.2 24.6	1.2 1.5 1.8			
9	火	ごはん ぎゅうにゅう わふうハンバーグ だいこんサラダ かきたまじる	こめ さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく まぐろ とうふ たまご なんと	だいこん えのきたけ にんじん きゅうり ねぎ こまつな しめじ	幼 小 中	512 607 786	22.3 25.4 31.5	17.7 18.3 21.9	2.1 2.5 3.2			
10	水	コッペパン チョコクリーム ぎゅうにゅう チーズオムレツ ポテとブロッコリーのサラダ チンゲンサイのスープ	パン チョコクリーム じゃがいも ドレッシング かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう チーズ なんと たまご とりにく	えだまめ にんじん たまねぎ チンゲンサイ ブロッコリー	幼 小 中	523 596 758	20.4 23.1 28.7	21.1 22.9 28.9	1.9 2.2 2.9			
11	木	むぎごはん ぎゅうにゅう チキンカレー ひじきサラダ ふくじんづけ	こめ むぎ あぶら じゃがいも ルウ ドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ひじき	ほうれんそう にんじん きゅうり りんご しょうが にんにく キャベツ ふくじんづけ たまねぎ グリンピース	幼 小 中	513 636 858	18.7 22.5 28.2	16.1 18.2 21.7	2.4 2.9 3.8	○		
12	金	ごはん ぎゅうにゅう いかスタミナやき にらいだめ とんじる ヨーグルト	こめ あぶら ごまあぶら さといも	ぎゅうにゅう いか ぶたにく とうふ みそ ヨーグルト	にら しょうが もやし ねぎ にんじん しめじ キャベツ こんにゃく だいこん ほうれんそう	幼 小 中	503 614 774	28.1 33.1 40.2	14.9 16.6 19.2	1.7 2.0 2.5			
15	月	ごはん ぎゅうにゅう はるまき ナムル マーボーとうふ	こめ こむぎこ かたくりこ あぶら ドレッシング ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	こまつな にんじん もやし にら たけのこ たまねぎ にんにく しょうが	幼 小 中	517 652 821	18.5 22.0 26.8	19.9 23.2 27.3	1.7 2.1 2.6	○		
16	火	ごはん ぎゅうにゅう ぶりのみそしょうゆやき だいすのいそに のっぺいじる	こめ さとう あぶら さといも かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶり みそ ひじき だいす さつまあげ ぶたにく とりにく とうふ	にんじん だいこん しいたけ ねぎ さやいんげん	幼 小 中	534 641 842	27.1 30.6 39.8	22.9 25.0 31.4	1.2 1.5 1.9			
17	水	せわりコッペパン ぎゅうにゅう ウインナーケチャップがけ ブロッコリーサラダ さつまいもシチュー	パン さとう あぶら ドレッシング さつまいも なまクリーム ルウ バター	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく	ブロッコリー にんじん たまねぎ しめじ とうもろこし	幼 小 中	610 704 907	23.6 26.7 33.3	28.1 31.2 39.1	2.7 3.3 4.3	○		
18	木	ごはん ぎゅうにゅう あじフィーレフライ なのはなあえ いなかじる	こめ あぶら ごま さとう さといも パンこ	ぎゅうにゅう あじ たまご とりにく とうふ みそ	なばな ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん ねぎ	幼 小 中	497 623 799	22.0 26.3 32.7	16.9 19.2 22.7	1.7 2.1 2.6			
19	金	キャロットピラフ ぎゅうにゅう タンドリーチキン キャベツのソテー かんペレタスとたまごのスープ クリスマスケーキ(チョコ)	こめ あぶら はるさめ かたくりこ ごまあぶら ケーキ	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト ぶたにく なんと たまご	にんじん にんにく しょうが ほうれんそう キャベツ レタス エリンギ しいたけ	幼 小 中	600 676 827	24.7 26.9 32.9	23.4 24.8 29.2	2.3 2.7 3.5			
22	月	ごはん ぎゅうにゅう さんしょくそぼろ こまつなごまあえ ゆずゼリー	こめ さとう あぶら ごま ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく たまご	しょうが にんじん えだまめ こまつな キャベツ もやし	幼 小 中	525 646 826	23.6 28.0 35.0	18.2 21.0 24.9	1.4 1.7 2.1	○		
12月分の給食費の振替日は12月25日(木)です。 *都合により、献立を変更することがあります。							ななめのもじ 文字はカミカミメニューです!	幼 小 中	490 650 830	15.9~24.5 21.1~32.5 26.9~41.5	10.8~16.3 14.4~21.6 18.4~27.6	1.5未満 2.0未満 2.5未満	学校給食 摂取基準

## 冬休みの食生活~10のポイント

**た** (食) べすぎに気を  
つけよう

**の** (飲) み物は甘くない  
ものを選ぼう

**し** っかり手を洗って  
から食事をしよう

**い** ち(1)日3食、  
規則正しく食べよう

**ふ** ゆ(冬) が旬の  
食べ物をとろう

**ゆ** っくりよくかんで  
食べよう

**や** さい(野菜)を  
たっぷり食べよう

**す** すんで、おうちの人  
のお手伝い  
をしよう

**み** ンなで食卓を囲む  
機会をつくろう

**を** (お) やつは時間と量  
を決めてとろう

—以上のことを心がけて、  
楽しい冬休みを  
お過ごしください。

## ☆19日 クリスマス献立☆

館山産の「かんペレタス」を使ったスープと  
チキンやケーキを出します。お楽しみに♪

な はな しゅん がつ  
菜の花の旬は2月から3月ですが、  
がつころ しゅんか はじ  
12月頃から出荷され始め、4月  
じょうじゅん たの  
上旬にかけて楽しめます。