

令和7年12月

学校給食予定献立表

足柄小学校

2025年も終わりが近付いてきました。この一年、元気に過ごせましたか？ぐつと気温がさがり、いよいよ寒さも本番です。今月は寒くても冷めにくいとろみのついた料理や、体がポカポカと温まる料理をたくさん取り入れています。よく食べて、よく寝て、手洗いを忘れず、元気に新年を迎えましょう。



にち 日	よう 曜	こん だて めい 献立名	おも 主にエネルギーの もとになる （黄色のグループ）	おも からだ 主に体をつくる もとになる （赤のグループ）	おも からだ ちようし ととの 主に体の調子を整える もとになる （緑のグループ）	1初キー (kcal)	えいようしから ひとこと
						たんぱく質 (g)	
						脂質 (g)	
						塩分 (g)	
1	月	ぎゅうにゅう ごはん かますぼうのフライうめソース なまあげとふゆやさいのみそ しる	ごはん あぶら こむぎこ パンこ さとう さといも	ぎゅうにゅう かます あつあげ みそ	だいこん うめぼし にんじん はくさい はねぎ	613	おだわらのうみでとれた かますに、おだわらの うめのソースをかけた おだわらいっぱい こんだてです。
						24.8	
						19.6	
						2.0	
2	火	ぎゅうにゅう (コッペパン) ガーリックコッペパン マカロニのカレーに あおなとコーンのソテー	コッペパン マーガリン あぶら じゃがいも こむぎこ マカロニ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく パセリ にんじん たまねぎ りんごソース しめじ こまつな コーン	634	ガーリックコッペパンは しんメニューです。
						22.2	
						27.4	
						2.5	
3	水	ぎゅうにゅう (ごはん) ビビンバ サムゲタンふうスープ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら げんまい	ぎゅうにゅう ぶたにく だいちミートとりにく	にんにく りんごソース にんじん もやし にら しょうが たまねぎ えのきたけ はねぎ	604	サムゲタンは とりにくに、にんじんや もちごめをつめて にこんだりょうりです。
						23.9	
						18.3	
						1.7	
4	木	ぎゅうにゅう ごはん はくさいとりにくのどろどろ に ひじきとだいちのにも	ごはん あぶら かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ひじき だいち さつまあげ	しょうが にんにく にんじん はくさい こまつな つきこんにやく えだまめ	673	ふゆにおいしい はくさいを よくあじわって ください。
						28.3	
						21.8	
						2.3	
5	金	ぎゅうにゅう (ゆでめん) にくなばんうどん さつまいものてんぷら	ゆでめん さとう さつまいも こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく なると	にんじん たまねぎ えのきたけ ながねぎ こまつな	637	1ねんせい ほったさつまいもを つかうよてい です。
						22.0	
						17.7	
						1.8	
8	月	ぎゅうにゅう (アルファかまい) カレーピラフ かぶのクリームスープ	ごはん あぶら じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう ウインナー ぶたにく とりにく だっしふんにゅう	にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ かぶ	602	ピラフとチャーハン は に て い ま す が 、 じ つ は つ く り か た が ち が い ま す。
						22.7	
						19.3	
						2.1	
9	火	ぎゅうにゅう (ロールパン) ココアパン チーズいりソーセージフライ ミネストローネ	ロールパン マーガリン さとう あぶら オリーブオイル	ぎゅうにゅう ソーセージフライ ベーコン	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	695	ココアパンは あまくて おいしいですが、 ゆっくりよくかんで たべましょう。
						22.5	
						34.9	
						2.7	
10	水	ぎゅうにゅう (ごはん) こうやどうふのそぼろどん かわりきんぴら	ごはん あぶら さとう じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく こおりどうふ さつまあげ	しょうが にんじん しいたけ こまつな	620	こうやどうふは やく800ねんまえの かまくらじだいから つくられているそうです。
						23.4	
						18.2	
						1.8	
11	木	ぎゅうにゅう ごはん メルルーサ チリソースがけ はるさめとにくだんごのスー プ	ごはん かたくりこ こむぎこ あぶら ごまあぶら さとう はるさめ ごま	ぎゅうにゅう メルルーサ にくだんご	にんにく しょうが ながねぎ にんじん たまねぎ もやし チンゲンサイ	613	はるさめはかんじて 「春雨」とかきます。 なぜこのかんじが つかわれるのかな…?
						20.0	
						16.6	
						2.3	
12	金	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) サンマーメン おしシュウマイ	ホットラーメン ごまあぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく しゅうまい	しょうが にんじん もやし キャベツ きくらげ こまつな	592	しゅうまいは 1～3ねん2こ 4～6ねんと おとなは3こ
						27.8	
						17.7	
						2.3	

今月の給食目標「たべものの はたらきを しろ」
びょうきをよぼうし、からだのちょうしをととのえるたべものにちゅうもく！

今月の小田原産 かますぼう はねぎ こまつな キャベツ ねりせいひん うめぼし さつまいも
放射性物質の検査結果 小田原市のホームページでご確認ください

にち 日	よう 曜	こん だて めい 献 立 名	おも 主にエネルギーの もとになる きいろ (黄色のグループ)	おも からだ 主に体をつくる もとになる あか (赤のグループ)	おも からだ ちようし とどの 主に体の調子を整える もとになる みどり (緑のグループ)	1エネルギー (kcal)			えいようしから ひとつこと
						たんぱく質 (g)			
						脂質 (g)			
						塩分 (g)			
15	月	ぎゅうにゅう ごはん じゃがマーボー ふわふわたまごのちゅうか コーンスープ ピーチゼリー	ごはん あぶら さとう じゃがいも かたくりこ ももゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく たまご	にんにく しょうが たまねぎ にんじん はねぎ コーン チンゲンサイ	634	ピリからマーボーで からだをばかばか あたためよう!		
						21.7			
						16.5			
						2.0			
16	火	ぎゅうにゅう くらパン とりにくのバジルパンこやき さけのクリームシチュー	くらパン パンこ あぶら かたくりこ じゃがいも マーガリン こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ さけ だっしふんにゅう	にんにく バジル たまねぎ にんじん こまつな	653	さけは、ころもをつけて いちどあげてから シチューにいれるのが おいしさのポイントです。		
						29.6			
						27.3			
						1.7			
17	水	ぎゅうにゅう ごはん ぶたにくとキャベツのうめみ そいため じゃがいもとしらたきのいり に	ごはん あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく	うめぼし にんじん キャベツ もやし しめじ ながねぎ しらたき たまねぎ	627	おだわらのうめと キャベツを つかうよていです。		
						24.5			
						18.7			
						2.2			
18	木	ぎゅうにゅう ごはん ねぎしおぶたにくどん さつまじる	ごはん ごまあぶら ごま さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ みそ	にんにく ながねぎ たまねぎ にんじん もやし こんにゃく だいこん しいたけ しょうが はねぎ	607	さつまじるは、 しあげにくわえる 「しょうが」が おいしさのポイントです。		
						23.6			
						18.6			
						1.8			
19	金	ぎゅうにゅう (ソフトめん) セルフカレーナポリタン こまつなとりにくのソテー	ソフトめん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー とりにく	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン こまつな コーン	605	ナポリタンソースは じぶんでよくまぜて たべてください。		
						24.3			
						19.0			
						2.2			
22	月	ぎゅうにゅう ごはん すきやきどん だいこんとにんじんのゆずそ ぼろに かぼちゃプリン	ごはん あぶら さとう かたくりこ かぼちゃプリン	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく	にんじん しらたき はくさい えのきたけ ながねぎ しょうが だいこん ゆず	653	「とうじ」こんだて です。とうじに かんけいするたべものは しっているかな？		
						24.9			
						20.8			
						1.7			
23	火	ジョア(ブルーベリー) ソフトフランスパン ハンバーグデミグラスソース おほしまコーンスープ	ソフトフランス あぶら さとう じゃがいも こむぎこ こめこマカロニ	ジョアブルーベリー ハンバーグ とりにく とうにゅう	たまねぎ しめじ パセリ にんじん コーン こまつな	604	ねんないさいごの きゅうしょくです。		
						23.2			
						16.1			
						2.4			

りゅうこう

かぜ・インフルエンザが流行しています。

冬は空気が冷たく乾燥し、ウイルスが元気になる時期です。そんなウイルスに負けずに元気に過ごすためには、まず手洗いが大切です。また、洗い終わった後、手をぶんぶん振ってかわかしていませんか？友達にハンカチを借りている人はいませんか？手をしっかり洗った後はきれいなハンカチでふくことも大切です。自分や周りの人の体を守るために、手洗いの方法をもう一度振り返ってみましょう。

きれいな手で
ごはんを食べよう！

つめを切ろう

つめと皮膚の間には、多くの細菌が存在しています。この細菌は手洗いで落としにくいという実験結果もあります。清潔な手を保つためにも、つめは定期的に切りましょう。



石けんを使った手洗い



感染を予防するためにも、石けんを使ってよく手を洗いましょう。指先や指と指の間、親指や手首などは洗い残しやすいところなので、特に注意して洗うようにします。