

令和7年12月



がっ こう きゅう しょく よ てい こん だて ひょう

学校給食予定献立表



千代小学校

にち 日	よう 曜	こん だて めい 献立名 しん ☆:新メニュー	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)	エネギー (kcal)	び こう 備考
						たんぱく質 (g)	
						脂質 (g)	
						塩分 (g)	
1	月	ぎゅうにゅう みそにこみうどん (ゆでめん) こんさいチップス	ゆでめん あぶら かたくりこ さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ あぶらあげ みそ	にんじん だいこん はくさい えのきたけ ながねぎ れんこん ごぼう	644	
						24.8	
						22.0	
						1.6	
2	火	ぎゅうにゅう (むぎいりごはん) ☆ゆうきだいずいりタコライス もずくのスープ げんきヨーグルト	ごはん むぎ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ とりにく とうふ もずく ヨーグルト	にんにく にんじん たまねぎ トマト コーン はねぎ	656	
						25.0	
						20.7	
						2.6	
3	水	ぎゅうにゅう ごはん さばのピリからやき とんじる	ごはん あぶら さとう ごま さといも	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とうふ みそ	しょうが ごぼう こんにやく にんじん だいこん はねぎ	633	5ねんせい ちゅうし
						25.7	
						21.9	
						1.8	
4	木	ぎゅうにゅう コッペパン ツイストマカロニのトマトに チキンナゲット	コッペパン あぶら じゃがいも こむぎこ マーガリン マカロニ	ぎゅうにゅう ぶたにく チキンナゲット	にんにく にんじん たまねぎ トマト いんげん	655	5ねんせい ちゅうし
						25.3	
						25.8	
						1.8	
5	金	ぎゅうにゅう ごはん かんこくふうにくじゃが ナムル	ごはん あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん しらたき はねぎ もやし こまつな	617	
						18.9	
						20.2	
						1.5	
8	月	ぎゅうにゅう しょうゆラーメン(ホットラーメン) ☆にらまんじゅう カップdeヤクルト	ホットラーメン あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく さばぶし なんと わかめ にらまんじゅう ヨーグルト	しょうが にんにく にんじん もやし ながねぎ こまつな	674	
						28.1	
						24.2	
						2.3	
9	火	ぎゅうにゅう ごはん ぶたにくとなまあげのにも こまつなとかまぼこのにびたし	ごはん あぶら じゃがいも さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ かまぼこ あぶらあげ	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ いんげん もやし こまつな	622	
						22.4	
						20.7	
						1.3	
10	水	ぎゅうにゅう (むぎいりごはん) ちゅうかふうそぼろごはん はるさめスープ	ごはん むぎ ごまあぶら オイスターソース はるさめ ごま	ぎゅうにゅう とりにく だいずミート ベーコン	しょうが にんにく にんじん たまねぎ しいたけ ながねぎ にら もやし こまつな	620	
						21.8	
						20.5	
						2.0	
11	木	ぎゅうにゅう ロールパン しょうなんゴールドチキン ABCスープ	ロールパン あぶら マーマレード じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	にんにく しょうなんゴールドビュレ にんじん たまねぎ キャベツ コーン	632	
						26.9	
						31.4	
						2.5	
12	金	ぎゅうにゅう とりごぼうごはん (さくらめし) さつまじる	さくらめし あぶら さとう ごま ごまあぶら さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく だいず ぶたにく とうふ みそ	しょうが ごぼう にんじん しいたけ いんげん こんにやく だいこん ながねぎ こまつな	624	
						24.4	
						19.2	
						2.6	

こんげつおだわらさん
今月の小田原産



だいこん・こまつな・ねぎ・かぶ・さといも

かます・うめなると・なると・かまぼこ

じざかなはんぺん・とうふ

※天候等の状況により、変更になる場合があります。

えいようか ちゅうがくねん りょう けいさん
栄養価は、中学年の量で計算してあります。

お知らせ 小田原市では、給食用食材の放射能検査を行っています。検査の結果や予定については、小田原市のホームページでお知らせしています。また、給食で使用している食材の産地を2階・3階の給食コーナーに掲示してあります。

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)	エネルギー (kcal)	び こ 備 考
						たんぱく質 (g)	
						脂質 (g)	
						えん ぶん 塩分 (g)	
15	月	ぎゅうにゅう ミートソース(ソフトめん) ジャーマンポテト	ソフトめん あぶら さとう マーガリン こむぎこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいずミート チーズ ウインナー	にんにく たまねぎ にんじん トマト ピーマン パセリ	682 26.0 21.9 2.2	
16	火	ぎゅうにゅう やきとりどん(むぎいりごはん) トックいりスープ みかん	ごはん むぎ あぶら さとう かたくりこ トック 	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ ながねぎ ピーマン にんじん だいこん キャベツ こまつな みかん	675 24.2 19.9 2.2	
17	水	ぎゅうにゅう むぎいりごはん おかかふりかけ ぶたにくとやさいのピリからいため じざかなはんぺんいりすましじる	ごはん むぎ あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう おかかふりかけ  ぶたにく じざかなはんぺん	しょうが ながねぎ たまねぎ れんこん ピーマン いんげん にんじん だいこん こまつな	625 22.7 20.7 1.9	
18	木	ぎゅうにゅう くろパン チキンボールのケチャップあえ ふゆやさいのシチュー	くろパン あぶら さとう こむぎこ マーガリン	ぎゅうにゅう にくだんご ウインナー だっしふんにゅう	にんじん たまねぎ はくさい かぶ ブロッコリー	621 24.7 27.8 2.3	
19	金	ぎゅうにゅう ごはん かますぼうのフライ  ボイルきゃべつ おだわらやさいのけんちんじる	ごはん あぶら こむぎこ パンこ さといも	ぎゅうにゅう かます おから だいずフレーク とりにく とうふ	キャベツ コーン にんじん だいこん かぶ こまつな	623 25.1 20.6 1.6	
22	月	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) おだわらみそラーメン おさかなくんぎょうざ チーズ	ホットラーメン あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく うめなると みそ さかなぎょうざ チーズ	しょうが にんにく にんじん もやし めんま きくらげ ながねぎ こまつな	678 29.4 26.0 3.2	
23	火	のおヨーグルト チキンカレー  (むぎいりごはん) おほしさまクロック ボイルやさい	ごはん むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ マーガリン クロッケ	のおヨーグルト とりにく だっしふんにゅう	たまねぎ しょうが にんにく にんじん りんごソース キャベツ	688 19.6 16.1 1.6	

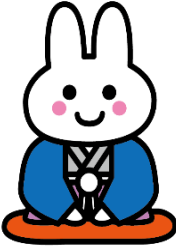


ふゆ やす

冬休みの食生活について

ふゆやす はじ

もうすぐ冬休みが始まります。クリスマスやお正月などの行事もあって、楽しみにしている人も多いことでしょう。ごちそうを食べる機会が多い一方で、外で体を動かす機会は少なくなりがちです。寒さに負けず、意識して体を動かすようにしましょう。



か ぜ

風邪など感染症に負けない体をつくろう!

かん せん しょう

さむ 寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底と

えいよう すいみん 栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体をつくりましょう。