

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

小田原市立
山王小学校

がっ こう きゅう しょく よ てい こん だて ひょう
12月の給食目標

きゅう しょく かか ひと かんしや きも
「給食に関わる人に感謝の気持ちをもとう」

今月の小田原産・神奈川県産食品(予定)

ぎゅうにゅう・こめ・なると・ぶたにく・こまつな
とうふ・さといも・さつまいも・うめ・かます



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 (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 ちょう し との 主に体の調子を整える もとになる (緑のグループ)	エネルギー (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 (ゆでめん) きつねうどん ぶたにくのしょうが やき おんやさい	ゆでめん さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく なると あぶらあげ ぶたにく	にんじん しめじ ながねぎ こまつな しょうが キャベツ	623	給食週間 12月1日 ～12月5日
						31.3	
						18.7	
						2.5	
2	火	ぎゅうにゅう ごはん かますぼうのフライ うめマヨソース おだわらやさいの とんじる	ごはん こむぎこ パンこ あぶら マヨネーズ さとう さつまいも さといも	ぎゅうにゅう かます ぶたにく みそとうふ	うめぼし にんじん だいこん こまつな	678	小田原産の かますと梅を 使った献立 
						26.4	
						25.6	
						1.4	
3	水	ぎゅうにゅう ごはん ★チンジャオロース かきたまじる	ごはん ごまあぶら さとう オイスターソース かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ はんぺん とうふ たまご	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこもやし ピーマン こまつな	596	★印は昨年 の給食週間に 保健給食 委員会が考 えた献立
						25.4	
						17.1	
						2.2	
4	木	ぎゅうにゅう (コッペパン) はちみつレモンパン ふゆやさいのクリーム シチュー オレンジゼリー	コッペパン マーガリン はちみつ さとう あぶら じゃがいも こむぎこ オレンジゼリー	ぎゅうにゅう とりにく	レモン にんじん たまねぎ コーン はくさい かぶ	606	
						21.6	
						25.1	
						1.7	
5	金	ぎゅうにゅう (ごはん) チャプチェどん とうふとチンゲンさいの スープ	ごはん ごま ごまあぶら さとう はるさめ かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン とうふ	にんにく にんじん たまねぎ もやし チンゲンサイ コーン しょうが にら	625	↓
						22.2	
						19.3	
						2.2	
8	月	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) サンマーメン やきぎょうぎ	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 ぎょうぎ	しょうが にんじん もやし キャベツ	629	
						29.6	
						19.1	
						2.6	
9	火	ぎゅうにゅう ごはん とりにくのねぎソース きんぴらごぼう	ごはん あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく おからパウダー ぶたにく	しょうが ながねぎ ごぼう つきこんにゃく にんじん こまつな	625	
						23.3	
						18.9	
						1.3	
10	水	ぎゅうにゅう ごはん に こみハンバーグ こまつなとウィンナのソ テー	ごはん あぶら	ぎゅうにゅう ハンバーグ ウィンナー	にんじん こまつな コーン	625	
						22.6	
						20.9	
						1.6	

*物資の都合により、献立を変更することがあります。

*給食について疑問な点や質問等がありましたら、担任または栄養士(清水)までお気軽にお声かけください。

学校教育目標：輝け！山王っ子 かしく やさしく たくましく 開校80周年

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 ちよつ し とどの 主に体の調子を整える もとになる (緑のグループ)	エネルギー (kcal)			び こう 備 考
						たんぱく質 (g)			
						脂質 (g)			
						塩分 (g)			
11	木	ぎゅうにゅう ロールパン ★じゃがいもとトマト のチーズやき コーンスープ	ロールパン あぶら こむぎこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ベーコン	にんじん たまねぎ トマト コーン こまつな	672	★印は昨年の 給食週間に 保健給食委員会 が考えた献立		
						23.9			
						30.6			
						2.5			
12	金	ぎゅうにゅう (アルファかまい) キムタクごはん さつまいものてんぷら	ごはん ごまあぶら さとう ごま さつまいも こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん はくさい はくさいキムチ たくあん にら	692	小田原産の さつまいもを 使った献立 		
						21.1			
						21.6			
						2.0			
15	月	ぎゅうにゅう (ソフトめん) クリームソース カラフルソテー ココアムース	ソフトめん あぶら こむぎこ マーガリン ココアムース	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう チーズ ウインナー	にんにく たまねぎ にんじん コーン こまつな キャベツ	664			
						25.0			
						21.8			
						2.0			
16	火	ぎゅうにゅう (ごはん) 五目ごはん つみれじる	ごはん あぶら さとう さいも	ぎゅうにゅう とうふ だいず たこてん とりにく こおりとうふ	しょうが にんじん こまつな えだまめ だいこん	568			
						22.5			
						14.7			
						1.4			
17	水	ぎゅうにゅう ごはん ★なすととりにくの あまからいため ワントンスープ	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごま ワントン ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	なす しょうが にんじん たまねぎ もやし こまつな	627	★印は昨年の 給食週間に 保健給食委員会 が考えた献立		
						23.5			
						18.1			
						1.9			
18	木	ぎゅうにゅう くらパン ポークシチュー キャベツのペペロン チーノ	くらパン あぶら じゃがいも こむぎこ マーガリン スパゲッティ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト にんにく キャベツ	696			
						27.1			
						26.5			
						3.0			
19	金	ぎゅうにゅう ごはん しろみぎかなの ゆずみそやき けんちんじる	ごはん かたくりこ さとう ごまあぶら さいも	ぎゅうにゅう メルルーサ みそ とうふ あぶらあげ	ゆず ごぼう こんにゃく にんじん だいこん こまつな	541	冬至 (12月22日) にちなんだ 献立		
						21.5			
						11.4			
						1.7			
22	月	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) ★ジャージャーめん もやしのナムル	ホットラーメン あぶら 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 みそ ベーコン	にんにく しょうが ながねぎ にんじん たまねぎ コーン こまつな もやし	592	★印は昨年の 給食週間に 保健給食委員会 が考えた献立		
						24.3			
						17.8			
						2.2			
23	火	ジョアストロベリー (アルファかまい) ピラフ ハニーチキン ホットサラダ	ごはん マーガリン はちみつ あぶら ごまドレッシング	ジョアストロベリー ウインナー ぶたにく とりにく	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン コーン しょうが もやし キャベツ	657	クリスマス 献立 給食終了 		
						27.3			
						20.3			
						2.3			



今年度の学校給食週間のテーマは「食べ物の赤・黄・緑の3つの働きを知ろう。」です。

保健給食委員会の児童が作成した動画で、「家でも献立表を見れば、赤・黄・緑の食べ物がわかるよ。」というセリフがあります。学校給食週間中、ご家庭でも献立表を見て話題にしていただけるとありがたいです。