## がっ こう きゅう しょく よ てい こん だて ひょう

## 令和7年12月

## 学校給食予定献立表





日   日   日   日   日   日   日   日   日   日								
□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □				おもにエネルギーの	おもにからだをつくる			
(香いろのグルーフ)		039			もとになる		に/のなく貝 -	/++ <del>-</del> +/
### 1 月		唯	m <u>u</u>	(きいろのグループ)	(あかのグループ)		加兵	)明 1 <del>5</del>
1 日   日   日   日   日   日   日   日   日							塩刀 -	
1 月	1		(ゆでめん) ちゃんこうどん		ぎゅうにゅう	にんじん だいこん		
これさいチャプス   1		月			ぶたにく	はくさい ながねぎ		
2								
2		火	てりやきチキン スパゲッティナポリタン	かたくりこ あぶら	とりにく	たまねぎ ピーマン しめじ コーン		
2	2							
##*パッピースののチートン							23.4	
3   水   たきこみチャーハン								
3   水		水	(アルファかまい) たきこみチャーハン	ごまあぶら	ベーコン なると ぶたにく	コーン しょうが にんにく しいたけ		
マーボーとうふ あいらかたくりと あき とうふ はねぎ 3.1 3.1 3.1 3.1 3.1 3.1 3.1 3.1 3.1 3.1	3							
### ### #############################								
4 本   おしている   ではん あぶら   さっまいもさとう   であいる   であいる								
4   本   はくさいとうか。   さつまいも さとう   さうぶ あぶらあげ   はくさいとうか。   さっまいも さとう   さっちにゅう   にんにく たまねぎ   にんじん キャベツ   208   2208			さつまいもごはん はくさいととうふ					
15   15   15   15   15   15   15   15	4	木			とうふ あぶらあげ			
10   本   きゅうにゅう (ごはん)					みそ		1.5	
18			ハヤシライス おんやさい	こむぎこ バター		にんじん キャベツ		
マタリアンドレッシング	5	金						
10   本   きゅうにゅう								
日   日   日   日   日   日   日   日   日   日		月	(ホットラーメン) みそラーメン	ホットラーメン あぶら ごま さとう ホットケーキミックス	ぶたにく	キャベツ もやし ながねぎ にら		
8								きゅうしょく
9   2   であったしゅう	8							
9   火   カッド・ファール   マーガリン								
9 火 コファロール つっとう あぶら クリームシチュー つさとう あぶら バター こむぎこ にくだんご たっしふんにゅう にくだんご おかぶ」 こ30.7 まかぶ」 おはなし くっしょうが キャベツ 30.7 まかぶ」 22.2 きゅうしょく きゅうしょく おおきな かぶ」   10 水 おだわらっこおでん かますほうのからあげ おだわらっこおでん かますほうのからあげ かたくりこ ごはん あぶら かたくりこ ごはん あぶら かたくりこ できゅうにゅう たりにゅう かたくりこ できあぶら さとう ごま ビーフン いため さとう ごま かがたして がたにく かかくりこ できゅうにゅう とりにく ぶたにく カレーフンム から さとう ごま がたにく まかます 17.7 きゅうしょく (ヤンニョム チキン) まがなご (マンニョム チャン) カリカリフライ ラムネゼリー きゅうにゅう ぶたにく カレーソース カレーソース カフルソテー である から マーガリン こむぎこ だいさん にんじん たまねぎ にんじん カルフ・フィーフース カレーソース カフーソース カフーソース カフーソース カフーリンエー だっしふんにゅう だいまート だっしふんにゅう まかっこ こもん から かんご フライ にんにく たまねぎ にんじん カルフ・フィーフース カーフ・カレーリース カーフ・カレーリース カーフ・カレーリース カーフ・カーフ・カーフ・ファーリン こむぎこ だいまート だっしぶんにゅう キャベツ コーン 22.3 まがなり つんご フェート だっしぶんにゅう キャベツ コーン 22.3 まがなり つんご フェート だっしぶんにゅう オャベツ コーン 22.3 まがなり つんご フェート だっしぶんにゅう キャベツ コーン 22.3 まがなり つんご フェート だっしぶんにゅう キャベツ コーン 22.3 まがなし こまん でんじん りん ファー・アーブリン こむぎこ アーガリン こむぎこ アーガリン こむぎこ フェート だっしぶんにゅう キャベツ コーン 22.3 まがない ファール・ファール・ファール・ファール・ファール・ファール・ファール・ファール・		火	(ロールパン) ココアロール かぶとにくだんごの	マーガリン さとう あぶら バター	ベーコン にくだんご	かぶ	631	きゅうしょく 「おおきな
10   水 かぶとにくだんごの クリームシチュー							22.2	
カリームシチュー   こむぎこ   だっしぶんにゅう   2.3   10   10   水   おがらっこおでん かますぼうのからあげ   がにわらっこおでん かますぼうのからあげ   がにからっこおでん かまずぼうのからあげ   ではん じゃがいも あぶら かたくりこ   ではん あぶら さとう ごま ビーフン いため   ではん あぶら さとう ごま ビーフン がたにく   でんにく にんじん   21.7   21.0   (ヤンニョム チャン)   1.7   17.7   19.3	9						30.7	
10   水   ぎゅうにゅう ごはん かますぼうのからあげ   こはん じゃがいも あぶら かたくりこ   こさかなはんべん すじぼこ かます   こんにゃく しょうが   16.3   2.1							2.3	
10   水   おからのうとはん かますぼうのからあげ   ごはん じゃがいも あぶら かたくりこ   ごはん あぶら かたくりこ   ごまあぶら さとう ごま ピーフン いため   これ まかすの リクエスト きゅうしょく (ヤンニョム チキン ピーフン いため   ごはん あぶら さとう ごま ピーフン   これ あぶら さとう ごま ピーフン   これ あぶら さとう ごま ピーフン   これ あぶら さとう ごま カリカリフライ ラムネゼリー   日   きゅうにゅう (ソフトめん) カレーソース カラフルソテー   日   きゅうにゅう (ソフトめん) カレーソース カラフルソテー   日   日   きゅうにゅう (ソフトめん) カレーソース カラフルソテー   日   15 日   日   15		水	おだわらっこおでん		しろちくわ じざかなはんぺん			
かますぼうのからあげ   かぶら かたくりこ   ではん あぶら かたくりこ   ではん あぶら かたくりこ   でまるぶら   でまるぶら   でまるぶら   できゅうにゅう   でまるぶら   できゅうにゅう   でまるぶら   できゅうにゅう   でまるぶら   できゅうにゅう   でまるぶら   できゅうにゅう   でまるぶら   できゅうにゅう   できゅうにゅう   ではん あぶら   できゅうにゅう   できゅうにゅう   でまるぶら   できゅうにゅう   でまるぶら   できびなご (こざかな) の	10							
11   本   ぎゅうにゅう ごはん あぶらかたくりこできあぶらさきとう ごま   にんにく にんじん たまねぎ キャベツ   セーフン   1.7   21.0   1.7   21.0   1.7   21.0   1.7   21.0   1.7   21.0   1.7   21.0   21.0   21.7   21.0   21.0   21.7   21.0   21.0   21.7   21.0   21.0   21.7   21.0   21.0   21.0   21.0   21.0   21.0   21.0   21.7   21.0   21								
11   本   ぎゅうにゅう ごはん   かたくりこ   ごまあぶら   さとう ごま   ビーフン   1.7								
11   木   ヤンニョムチキン   ごまあぶら   さとうごま   ピーフン   だまれぎ キャベツ   もやし   21.0   1.7   きゅうしょく (ヤンニョム チキン)   1.7   まゅうしょく (ヤンニョム チキン)   1.7   1.7   1.4   1.7   1.4   1.7   1.4   1.4   1.7   1.4   1.4   1.7   1.4   1.5   1.4   1.5   1.5   1.5   1.4   1.5	11	木	ヤンニョムチキン	かたくりこ ごまあぶら さとう ごま	とりにく	たまねぎ キャベツ		
12   金   ぎゅうにゅう (ごはん)   ごはん あぶら   さんにく にんじん   コーン もやし   コーン もからしょく (ビビンバ)   おはなし   きゅうしょく (アスイミー コーン カーラフルソテー   ブルソテー   ブルリンテー   ブルリン   ブルリ								きゅうしょく (ヤンニョム チキン)
12   金   ぎゅうにゅう (ごはん)   ではん あぶら   さびなご (こざかな) の カリカリフライ   ラムネゼリー   であったゅう   であったゅう   であった。   であった。								
12   金   ぎゅうにゅう (ごはん)   ではん あぶら   さどうではなご (こざかな) の カリカリフライ   ラムネゼリー   であったしゅう   であったしゅう   であったしゅう   であったしゅう   であったしゅう   であったしゃく   ではない   であったしゃく   ではない   であったしゃく   ではない   であったしゃく   ではない   であったしゃく   ではない   であったしゃく   ではない   であったしゃく   であったしゃく   ではない   であったしゃく   ではない   であったしゃく   ではない   であったしゃく   ではない   であったしゃく   であったしゃく   であったしゃく   ではない   であったしゃく   ではない   であったしゃく   ではない   ではな								
12   金   ビビンバ   きびなご (こざかな) の		金	ビビンバ きびなご(こざかな)の カリカリフライ	さとう ごまあぶら	ぶたにく	コーン もやし こまつな はくさいキムチ	602	
	40						19.3	きゅうしょく (ビビンバ) おはなし きゅうしょく
カムネとリー   りんとリース   1.4   「スイミー」   1.5   「スイニー」   1.5   「スイニー」   1.5   「スイニー」   1.5   「スー」   1.5   「ス	12						17.7	
15   月							1.4	
15   月 (ソフトめん)	15	月	(ソフトめん) カレーソース		ぶたにく だいずミート だっしふんにゅう	にんじん りんごソース キャベツ コーン	650	
To   A   カレーソース   マーガリン こむぎこ   だいりミート   りんとりース   22.3   22.3							25.1	
	15						22.3	
							2.0	

					おもにからだの	Iネルギ- (kcal)	
	曜	こん だて めい 献 立 名	おもにエネルギーの もとになる (きいろのグループ)	おもにからだをつくる もとになる (あかのグループ)	ナ・ミノナトレのニフ	 たんぱく質 <sup>(g)</sup>	
						脂質 (g)	備考
						塩分 (g)	
16	火	ぎゅうにゅう くろパン クリスピーチキン ラビオリのトマトに	くろパン あぶら こむぎこ コーンフレーク パンこ じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だっしふんにゅう ラビオリ	たまねぎ にんじん トマト	659	
						28.6	
						23.9	
						2.2	
		ぎゅうにゅう (ごはん) にくみそごはん とうふとこまつな のスープ	ごはん あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく とうふ	しょうが にんじん しいたけ たまねぎ えだまめ ながねぎ こまつな	576	
17	水					21.7	
						17.2	
						1.6	
	木	ぎゅうにゅう ごはん ぶたにくの しょうがやきふう ゆでキャベツ だいすのいそに	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ひじき だいず あぶらあげ	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ つきこんにゃく にんじん	635	
18						26.6	
						21.9	
						1.4	
	金	ぎゅうにゅう ごはん さばのごまみそがけ さわにわん ふりかけ(たまご)	ごはん あぶら かたくりこ さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく たまごふりかけ	しょうが ごぼうにんじん もやしキャベツ	658	
19						23.8	
						23.0 1.8	
						613	
	月	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) うめまるラーメン かぼちゃコロッケ	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	にんにく しょうが にんじん もやし キャベツ うめぼし こまつな かぼちゃコロッケ	24.4	
22						18.2	
						1.8	
	火	のむヨーグルト ソフトフランスパン もみの木ハンバーグの デミグラスソース ABCやさいスープ グレープゼリー	ソフトフランス あぶら さとう じゃがいも マカロニ ぶどうゼリー	のむヨーグルト ハンバーグ ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ コーン	610	
23						23.9	クリスマス こんだて
						15.8	
						2.5	

## 12月8日(月)~12日(金)は「給食週間」です

日本の学校給食は、明治22年に始まってから、各地に広がっていきました。しかし、戦争の影響などで中断され、その後、戦後の食糧難による子どもたちの栄養状態の悪化を背景に学校給食の再開を求める国民の声が高まるようになりました。昭和21年6月にアメリカのLARA(アジア救済公認団体)から、給食用物資の寄贈を受けて、昭和22年1月から学校給食が再開されました。同じ年の12月24日に、東京都内の小学校でLARAからの給食用物資の贈呈式が行われ、それ以来、この日を「学校給食感謝の日」と定めました。

富水小学校では12月8日(月)~12日(金)が給食週間です。食に関心をもてるように委員会児童によるオンライン集会を行ったり、リクエスト給食、おだわらっ子メニュー、本にでてくる食べ物や料理に関連した給食をだしたりします。

こんげつのおだわらさん・かながわさん(よてい) こまつな・キャベツ・だいこん・かぶ・はねぎ ながねぎ・もやし・かます・うめぼし

