

# 令和7年12月 学校給食予定献立表

今月の給食目標： 楽しい食事の場をつくろう

伊勢市教育委員会  
伊勢市立修道小学校

日	曜	献立名	材 料 名			調味料・その他	エネルギー kcal	たんぱく質 g
			黄群 はたらく力や 体温になる食品	赤群 血や肉や骨に なる食品	緑群 からだの調子を ととのえる食品			
2 火		むぎごはん,牛乳	米,麦 ひまわりあぶら さんおんとう,ごまあぶら	牛乳 とりにく,あつあげ	たまねぎ,にんじん さやいんげん	さけ,こいくちしょうゆ,しお みりん しろワイン,す	607	27.1
		とりにくとあつあげのいためもの	さんおんとう,ごまあぶら			こいくちしょうゆ,しお みりん		
		はるさめといかのサラダ	はるさめ,さんおんとう ごまあぶら,ごま	いか	キャベツ,にんじん とうもろこし	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ		
3 水		にくみそひじきそぼろごはん 牛乳	米,麦,ひまわりあぶら さんおんとう みそ 牛乳	ぶたにく,だいす,ひじき みそ 牛乳	しょうが,たまねぎ,ねぎ にんじん	こいくちしょうゆ,さけ みりん	660	23.8
		かきたまじる	かたりこ	たまご	はくさい,えのきたけ こまつな	こいくちしょうゆ,こんぶ うすくちしょうゆ かつおぶし		
		さつまいもチップス	さつまいも ひまわりあぶら			しお		
4 木		チキンカレーライス	米,麦,ひまわりあぶら じゃがいも,こむぎこ カラメル	とりにく	にんにく,しょうが,セロリー たまねぎ,りんごピューレ にんじん,トマトピューレ	しろワイン,ガラスープ オールスパイス,カレーこ ウスターソース,ローリエ こいくちしょうゆ しお,こしょう	617	22.4
		ふくじんづけ 牛乳			ふくじんづけ			
		パインドレッシングサラダ	さんおんとう ひまわりあぶら		キャベツ,にんじん ブロッコリー,パイン	す,しお,こしょう		
5 金		ちゅうかそば	ちゅうかめん,ごまあぶら	ぶたにく	はくさい,もやし チンゲンサイ	ガラスープ,しお,こしょう こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ	689	23.4
		牛乳		牛乳				
		ごぼうサラダ	さんおんとう,マヨネーズ ひまわりあぶら		ごぼう,にんじん,きゅうり とうもろこし	す,こいくちしょうゆ		
8 月		むぎごはん,牛乳	米,麦 牛乳	牛乳			623	26.6
		さめのマイヤーレモンあげ	かたりこ,さんおんとう ひまわりあぶら	さめ	マイヤーレモン レモンかじゅう ブロッコリー	さけ,こいくちしょうゆ みりん しお,こしょう		
		おんやさい みそしる	じゃがいも		あぶらあげ,わかめ,みそ	たまねぎ,しめじ,みずな にんじん		
9 火		むぎごはん,牛乳	米,麦 牛乳	牛乳			596	29.5
		おやこに	さんおんとう	とりにく,たまご	にんじん,たまねぎ,ねぎ ほししいたけ	こいくちしょうゆ,みりん うすくちしょうゆ,しお,さけ かつおぶし		
		のりあえ	さんおんとう	まぐろあぶらづけ,のり	はくさい,こまつな	こいくちしょうゆ		
10 水		むぎごはん,牛乳 しそふりかけ	米,麦 牛乳	牛乳	しそふりかけ		598	24.7
		てづくりジャンボシューマイ	ひまわりあぶら シューマイのかわ	ぶたにく	たまねぎ,にら,しょうが	しお,こしょう,さけ,す こいくちしょうゆ		
		ビーフンスープ	ビーフン,ごま	とうふ	だいこん,にんじん チンゲンサイ	ガラスープ,しお,こしょう こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ		
11 木		むぎごはん,牛乳	米,麦 牛乳	牛乳			653	22.6
		すきやきに	ひまわりあぶら さんおんとう	ぎゅうにく,やきどうふ	こんにゃく,にんじん はくさい,しろねぎ	さけ,こいくちしょうゆ みりん		
		もやしのごまつあえ てつくりぶどうゼリー	ひまわりあぶら,ごま さんおんとう さんおんとう	たまご こなかんてん	もやし,ほうれんそう ぶどうジュース	しお,こいくちしょうゆ,す		
12 金		きなこあげパン 牛乳	パン,ひまわりあぶら さんおんとう	きなこ			595	24.6
		ぶたにくとやさいの ケチャップいため	ひまわりあぶら さんおんとう	ぶたにく	にんじん,たまねぎ ピーマン	あかワイン,ケチャップ こいくちしょうゆ ウスターソース		
		キャベツとじゃがいものスープ	じゃがいも		キャベツ,にんじん えのきたけ	ガラスープ,しお,こしょう こいくちしょうゆ		
15 月		むぎごはん,牛乳 とうふのうまい	米,麦 ひまわりあぶら さんおんとう,かたりこ	牛乳 とりにく,とうふ	たまねぎ,にんじん しめじ,ねぎ	さけ,かつおぶし,しお こいくちしょうゆ	599	25.8
		ひたし	さんおんとう	かまぼこ	はくさい,にんじん ほうれんそう	こいくちしょうゆ		
		ヨーグルト		ヨーグルト				
16 火		わかめごはん 牛乳	米,麦 牛乳	わかめ 牛乳			647	24.4
		かつおとだいすと いものあげに	かたりこ,さつまいも ひまわりあぶら さんおんとう,ごま	かつお,だいす	しょうが	さけ,こいくちしょうゆ みりん		
		ミニトマト			ミニトマト			
		きりぼしだいこんのにもの	さんおんとう	あぶらあげ	きりぼしだいこん にんじん,こんにゃく しいたけ,さやいんげん	こいくちしょうゆ,さけ みりん,かつおぶし		

日	曜	献立名	材 料 名			調味料・その他	エネルギー kcal	たんぱく質 g
			黄群 はたらく力や体温になる食品	赤群 血や肉や骨になる食品	緑群 からだの調子をととのえる食品			
17	水	むぎごはん牛乳	米, 麦	牛乳				
		とりのみそマヨネーズやき	マヨネーズ	とりにくみそ		たまねぎ	さけしおこしょう	
		けんちんじる	ひまわりあぶら	とうふ, あぶらあげ	にんじん, だいこん, ごぼう, こまつな		かつおぶしこんぶ	621 27.4
		みかん	かたくりこ		みかん		こいくちしようゆ	
18	木	ポークピラフ	米, 麦, ひまわりあぶら	ぶたにく	たまねぎ, にんじん, パセリ		ガラスープ, しおこしょう	
		牛乳		牛乳			こいくちしようゆ	617 22.7
		ふゆやさいの ぽかぽかたまごスープ	じゃがいも, かたくりこ	たまご	かぶ, にんじん, しょうが		うすぐちしようゆ	
		おたのしみデザート	おたのしみデザート				ガラスープ, こいくちしようゆ	
19	金	ごめこいりまるがたパン牛乳	パン	牛乳		たまねぎ, にんじん, かぼちゃ, ほうれんそう	しろワイン, ガラスープ, ローリエ, しおこしょう	
		かぼちゃとチキンのクリームに	ひまわりあぶら, バター, こむぎこなまクリーム	とりにく, 調理用牛乳			す, こいくちしようゆ	645 30.8
		かいそうサラダ	ひまわりあぶら	ちりめんじやこ, かいそう	キャベツ, きゅうり			
		食育の日	さんおんとうごま	とうもろこし				

※栄養価は「日本食品標準成分表2020年版(8訂)」をもとに算出しています。

※諸事情により、やむを得ず献立を変更する場合があります。

※毎月第3日曜日をはさんだ前後1週間で『みえ地物一番給食の日』を設定しています。今月は15日と16日です。また、毎月19日は『食育の日』です。

『みえ地物一番給食の日』と『食育の日』には地物食材を多く取り入れています。

なお、太字の食材は伊勢市産及び三重県産の予定です。

※給食で使用のお米は伊勢市産「コシヒカリ」です。パンに使用の小麦粉は30%が三重県産「ニシノカオリ」です。飲用牛乳は三重県産です。

※5日は「大雪」(12月7日)、19日は「冬至」(12月22日)にちなんだ献立です。

#### 家庭通信欄



12月22日は冬至です



冬至は、1年で昼がもっとも短く、夜がもっとも長い日で、冬至の日にはかぼちゃを食べる風習があります。それは、かぼちゃにはビタミンAが多くその他にもビタミンCやビタミンEなど、かぜ予防に効果がある栄養素が含まれているからです。また、昔は冬場に作物がとれなかつたので、夏に収穫して冬まで保存しておける、かぼちゃを食べて冬を過ごしていたことも冬至にかぼちゃを食べる理由です。

19日は、冬至にちなんだ献立「かぼちゃとチキンのクリームに」を食べて元気に過ごしましょう。

冬至の日には「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるという言い伝えがあります。かぼちゃは漢字で「南瓜」と書き、「なんきん」とも読まれ「ん」が2つつくことから縁起がよいとされています。また、ゆず湯に入るのには、幸運を呼び込む前に体を清める意味や、ゆずの強い香りに邪気を払う意味があると言われています。ゆず湯には、冷えた体を温める効果や香りによるリラックス効果もあります。



#### 負けない体のつくり方



冬は寒さや空気の乾燥のため、かぜやインフルエンザが流行しやすい季節です。病気にならないために、手洗い、栄養バランスのよい食事と十分な休養、部屋の換気などが大切です。