

令和7年12月 学校給食予定献立表

今月の給食目標：旬の食べ物が体に良いことを知ろう。

伊勢市教育委員会
伊勢市立上野小学校

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				
1 月	木	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳					
		あじのピリからやき	さんおんとう,ごまあぶら ごま	あじ	しょうが,ねぎ	さけ,こいくちしようゆ,す どうがらし,みりん	611	26.1	
		だいこんにもの	さといも,さんおんとう	こんぶ,あぶらあげ	だいこん,にんじん こんにゃく	こいくちしようゆ,みりん さけ,かつおぶし			
		てづくりみかんゼリー	さんおんとう	こなかんてん	みかんジュース				
2 火	火	むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳					
		とりにくとあつあげのいためもの	ひまわりあぶら さんおんとう,ごまあぶら	とりにく,あつあげ	たまねぎ,にんじん さやいんげん	さけ,こいくちしようゆ,しお みりん	607	27.1	
		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	しろワイン,す こいくちしようゆ うすくちしようゆ			
3 水	水	にくみそひじきそぼろごはん	米,麦,ひまわりあぶら さんおんとう	ぶたにく,だいす,ひじき みそ	しょうが,たまねぎ,ねぎ にんじん	こいくちしようゆ,さけ みりん	660	23.8	
		牛乳	牛乳						
		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	こいくちしようゆ,こんぶ うすくちしようゆ かつおぶし			
4 木	木	さつまいもチップス	さつまいも ひまわりあぶら			しお			
		チキンカレーライス	米,麦,ひまわりあぶら じゃがいも,ごむぎこ バター,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 こいくちしようゆ しお,こしょう	613	22.4	
		ふくじんづけ			ふくじんづけ				
		牛乳	牛乳						
5 金	金	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			
		こがたコッペパン,牛乳	パン	牛乳					
		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 こいくちしようゆ うすくちようゆ	588	24.1	
8 月	月	ごぼうサラダ	さんおんとう,マヨネーズ			ごぼう,にんじん,きゅうり とうもろこし			
		むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳					
		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 じゃがいも	さめ	マイヤーレモン レモンかじゅう ブロッコリー	さけ,こいくちしようゆ みりん しお,こしょう	623	26.6	
		おんやさい							
9 火	火	みそしる		あぶらあげ,わかめ,みそ	たまねぎ,しめじ,みずな にんじん	にぼし			
		むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳					
		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	こいくちしようゆ,みりん うすくちようゆ,しお,さけ かつおぶし	596	29.5	
10 水	水	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	こいくちしようゆ			
		むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳					
		しそふりかけ			しそふりかけ				
11 木	木	てづくりジャンボշ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 こいくちしようゆ	598	24.7	
		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 こいくちしようゆ うすくちようゆ			
		むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳					
12 金	金	とりすきに	ひまわりあぶら さんおんとう	とりにく,やきどうふ	こんにゃく,にんじん はくさい,しろねぎ	さけ,こいくちしようゆ みりん	608	25.2	
		もやしのごまざあえ	ひまわりあぶら,ごま さんおんとう	たまご	もやし,ほうれんそう	しお,こいくちしようゆ,す			
		てづくりぶどうゼリー	さんおんとう	こなかんてん	ぶどうジュース				
15 月	月	きなこあげパン	パン,ひまわりあぶら さんおんとう	きなこ					
		牛乳		牛乳					
		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 こいくちしようゆ ウスターソース	595	24.6	
15 月		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 こいくちしようゆ			
		むぎごはん,牛乳	米,麦	牛乳					
		とうふのうまい	ひまわりあぶら さんおんとう,かたりこ	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 こいくちしようゆ	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	こいくちしようゆ			
		ヨーグルト		ヨーグルト					



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			
16	火	わかめごはん 牛乳	米,麦	わかめ 牛乳				
		かつおとだいすと いものあげに	かつくりこさつまいも 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,こいくちしようゆ みりん	647	24.4
		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,さいやんげん	こいくちしようゆ,さけ みりん,かつおぶし		
17	水	むぎごはん,牛乳 とりのみそマヨネーズやき	米,麦	牛乳				
		けんちんじる	マヨネーズ	とりにくみそ	たまねぎ	さけしお,こしょう	602	27.2
		みかん	ひまわりあぶら かつくりこ	とうふ,あぶらあげ	にんじん,だいこん ごぼうこまつな みかん	かつおぶし,こんぶ 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 こいくちしようゆ うすぐちしようゆ	617	22.7
		牛乳		牛乳				
		ふゆやさいの ぽかほかたまごスープ	じゃがいも,かつくりこ	たまご	かぶ,にんじん,しょうが	ガラスープ こいくちしようゆ 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					
19	金	こめこいいまるがたパン,牛乳	パン	牛乳				
		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	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	645	30.8
		かいそうサラダ	食育の日	ひまわりあぶら さんおんとうごま	ちりめんじやこ,かいそう	キャベツ,きゅうり 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。

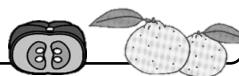
家庭通信欄

12月22日は冬至です

冬至は、1年で昼がもっと短く、夜がもっと長い日で、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」とも読みます。「ん」が2つ付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。病気に負けないために、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。