

令和7年度 12月分 小学校給食献立表

泉大津市教育委員会

日 曜	献 立 名	材料の種類と体内での働き		
		主にエネルギーのもとになる	主に体を作るもとになる	主に体の調子を整えるもとになる
1 月	ごはん 発酵乳 小芋焼 あじフライ	ごはん 里いも 片栗粉 天ぷら油	発酵乳 うすあげ あじ かまぼこ	小松菜 大根 にんじん 青ねぎ
2 火	玄米ごはん 牛乳 麻婆豆腐 きゅうりの棒々鶏	玄米ごはん 片栗粉 ごま油 ラー油	牛乳 豆腐 合ミンチ サラダチキン みそ	こんにゃく寒天 きゅうり 土しょうが たまねぎ チンゲンサイ にら にんじん
3 水	減量パン 牛乳 白菜の豆乳スパゲティ チキンのカレー風味焼き	減量パン 小麦粉 スパゲティ ジャがいも サラダ油	牛乳 豆乳 ベーコン 鶏肉	小松菜 たまねぎ にんじん 白菜 しめじ
4 木	ごはん 牛乳 豚すき焼き もやしのごま酢炒め みかん	ごはん ぶ 白ごま ごま油 サラダ油	牛乳 豆腐 平天 豚肉	こんにゃく ごぼう 大根 たまねぎ にんじん 白ねぎ 青ねぎ 太もやし みかん えのきたけ
5 金	キムチチャーハン 牛乳 ミヨク ミニ肉まん	アルファ化米 クリスタル ごま油 白ごま	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ ミニ肉まん	たまねぎ にんじん 青ねぎ にんにく 白菜キムチ しめじ
8 月	ごはん 発酵乳 吉野煮 切干大根の炒め物 ぶりかけ	ごはん 片栗粉 ごま油 サラダ油	発酵乳 平天 ミートボール	切干大根 たまねぎ にんじん 青ねぎ 白菜 ピーマン しいたけ
9 火	玄米ごはん 牛乳 カレーシチュー フルーツ寒天	玄米ごはん 小麦粉 じゃがいも サラダ油	牛乳 豚肉	グリーンピース たまねぎ にんじん みかん プルーンピューレ 黄桃 パイン 寒天 ケチャップ
10 水	減量ごはん 牛乳 スタミナラーメン ハムとエリンギの炒め物	減量ごはん 中華麺 ごま油 サラダ油	牛乳 豚肉 ハム	土しょうが ホールコーン にら にんにく 白菜 もやし パプリカ しめじ エリンギ
とぎめき 11 木	ごはん かぶのみそ汁 ぶりの照り焼き 豚肉と小松菜の和風炒め	ごはん 白ごま サラダ油	豆腐 うすあげ ぶりの照り焼き 平天 豚肉 みそ	かぶ 小松菜 たまねぎ にんじん 青ねぎ しいたけ
12 金	ごはん 牛乳 かき玉汁《卵除去可能》 豚肉のしょうが焼き	ごはん 片栗粉 サラダ油	牛乳 豆腐 かまぼこ 豚肉 卵	キャベツ 土しょうが たまねぎ にんじん 青ねぎ えのきたけ
15 月	麦ごはん 牛乳 冬野菜の中華スープ 豚肉のユーリンチー風	麦ごはん 片栗粉 ごま油 サラダ油 天ぷら油	牛乳 豆腐 豚肉 ハム	土しょうが 大根 にんじん 白ねぎ 青ねぎ 白菜
16 火	ごはん 発酵乳 ちゃんこ鍋 大根とわかめの酢の物	ごはん	発酵乳 厚揚げ わかめ まぐろ油漬 とりつくね	ごぼう 土しょうが 大根 たまねぎ にんじん 青ねぎ 白菜 えのきたけ
17 水	減量ごはん 牛乳 豚汁うどん いそ煮 ミニフィッシュ	減量ごはん うどん サラダ油	牛乳 大豆 うすあげ ひじき ミニフィッシュ ちくわ 豚肉 みそ	こんにゃく ごぼう 大根 にんじん 青ねぎ しいたけ
18 木	ごはん 牛乳 豚肉とじゃがいものうま煮 平天とピーマンのマヨ風味炒め	ごはん ジャがいも サラダ油 ノンエッグマヨネーズ	牛乳 厚揚げ 平天 豚肉	こんにゃく 三度豆 たまねぎ にんじん ピーマン
19 金	ガーリックライス 牛乳 ピカジーニョ チキンとキャベツのサラダ	アルファ化米 クリスタル サラダ油 小麦粉 ジャがいも ミックスビーンズ	牛乳 合ミンチ サラダチキン	たまねぎ にんにく ホールコーン キャベツ きゅうり トマト にんじん パプリカ ケチャップ
22 月	リングパン 牛乳 かぼちゃの豆乳ポタージュ フライドポテト フライドチキン クリスマスデザート	リングパン 小麦粉 ポテト サラダ油 天ぷら油 クリスマスデザート	牛乳 豆乳 ウィナー フライドチキン	かぼちゃ たまねぎ にんじん ほうれん草 しめじ

(12月分給食予定回数 16回)

※都合により献立や材料の変更がありますのでご了承ください。

給食1回あたりの 栄養基準量	エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC
今月の栄養量	650Kcal	24.0g	総エネルギー 30%以下	350mg	3.0mg	200μgRAE	0.40mg	0.40mg	25mg
	593	22.2	28	348	2.3	181	0.43	0.42	22

とぎめき給食の紹介

★12月11日「冬が旬」

冬に旬をむかえる野菜は甘みが強いものが多いです。寒さに耐えるために糖分を蓄えるので、甘みが強くなるといわれています。また身体を温める効果が期待されている野菜もたくさんあります。

冬が旬の食材

大根 かぶ 小松菜 ぶり

食育の日献立を紹介

毎月19日は食育の日

★12月19日
(ブラジル料理)
ピカジーニョ

※裏面に12月に使用する加工食品のアレルゲンに記載しています。