



12月の給食予定表



令和7年(小学校用)「お魚マーク」

…鯛子漁港で多く水揚げされる魚を使用したメニューを表しています。

鯛子市学校給食センター

日曜	こんだて名	おもなざいりょう名						えいようか たんぱく質(g) しじつ(g)
		ちや肉になるもの		体のちようしをととのえるもの		はたらく力になるもの		
		にく さかな たまご だいずせいひん	にゅうかいそう ごさかなるい	りよくおうしよく やさい	そのたのやさい くだもの	米 パン めん さとういもるい	ゆしるい	
1月	むぎごはん ジョア マーボー豆腐、えびしゅうまい②、あんなんフルーツ	ぶた肉 とうふ、みそ えび、すりみ	ジョア	にんじん、にら	しょうが、にんにく、ながねぎ、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、もも、パイン、りんご	米、むぎ、さとう、あんなん豆腐、しゅうまいのかわ、ゼリー、でんぶん	油、ごま油	652、22.1、11.8
2火	ごはん 牛乳、はくさいとベーコンのみそしる、とりにくのマリネ、てづくりひじきふりかけ	ベーコン、みそ、とり肉、かつおぶし	牛乳、ひじき	にんじん、こまつな	はくさい、もやし、えのきたけ、たまねぎ、レモン、かじゅう	米、さとう、でんぶん	油、ごま油、ごま	716、25.1、27.2
3水	ごはん 牛乳、すきやき、あつやきたまご、ブロッコリー、おかかマヨふうみあえ(チーズ②)	ぶた肉、とうふ、たまご、かつおぶし	牛乳、チーズ	にんじん、しゅんぎく、ブロッコリー	しらたき、だいこん、はくさい、ながねぎ、えのきたけ	米、さとう	ドレッシング	665、28.2、20.6
4木	ごはん 牛乳、とりだんごのみそしる、あじあげに、はるさめサラダ、りんご	とりだんご、あじ、とうふ、みそ、ハム	牛乳	にんじん、こまつな	はくさい、ながねぎ、えのきたけ、きゅうり、りんご	米、はるさめ	ドレッシング、ごま	655、28.6、17.3
5金	コッペパン 牛乳、たまごじゃがいものコンソメスープ、ロングハンバーグ(パックケチャップ)、スバゲイ、インナー	たまご、とり肉、ベーコン	牛乳	にんじん、ほうれんそう、ピーマン	たまねぎ、にんにく	じゃがいも、パスタ、パン	油	719、27.4、27.7
8月	ごはん 牛乳、チキンカレー、かわりめだまやき、コーンサラダ	とり肉、たまご、かに、かま	牛乳	にんじん、トマト	にんにく、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、とうもろこし	米、じゃがいも	ルウ、油、バター、ドレッシング	717、22.7、21.2
9火	ごはん 牛乳、とうふとわかめのみそしる、さば、たつたあげ、ブロッコリー、ツナ、サラダ(あじつけのり)	とうふ、みそ、さば、ツナ、油あげ	牛乳、のり、わかめ	こまつな、にんじん、ブロッコリー	ながねぎ、きゅうり、とうもろこし	米、でんぶん	ドレッシング、ごま、油	697、26.6、27.2
10水	ごはん 牛乳、かにたまちゅうかスープ、ぎょうざ②、チンジャオロース、りんごゼリー	かに、かま、たまご、ぶた肉	牛乳	にんじん、ピーマン、チンゲンさい、あかピーマン	たまねぎ、きくらげ、しょうが、たけのこ、ながねぎ	米、さとう、ゼリー、きょうざのかわ	油、ごま油	631、20.5、17.0
11木	ちやめし 牛乳、のりいりみそしる、いわしのカリカリフライ②、ちぐさあえ	とうふ、みそ、油あげ、いわし、とり肉、たまご	牛乳、のり	こまつな、にんじん	ながねぎ、キャベツ、もやし	米、でんぶん、はるさめ	ごま、ドレッシング、油	676、25.4、22.0
12金	テーブルロールパン 牛乳、むぎとこんさいのミネストローネ、ハンバーグ、デミソース、りんごのレモンに(メープルジャム)	とり肉、ベーコン	牛乳	にんじん、トマト、パセリ	にんにく、たまねぎ、れんこん、ごぼう、りんご、マッシュルーム、レモン、かじゅう	パン、むぎ、じゃがいも、さとう、ジャム	オリーブオイル、ルウ、バター	710、23.8、25.9
15月	ごはん 牛乳、えびだんごのすましじる、さばのみそに、じゃがいものそぼろに	さば、みそ、えびだんご、ぶた肉	牛乳	にんじん、ほうれんそう、いんげん	ながねぎ、えのきたけ	米、さとう、じゃがいも	油	670、28.9、17.0
16火	ごはん 牛乳、さつまじる、まつかぜやき、のりあえ、オレンジゼリー	油あげ、とり肉、みそ、あつあげ	牛乳、のり	にんじん、こまつな	ながねぎ、キャベツ、もやし、こんにやく	米、ゼリー、さつまいも	ごま	646、25.9、15.2
17水	ごはん 牛乳、ハッシュドポーク、フルーツジュレ(アーモンドフィッシュ)	ぶた肉	牛乳、かたくちいわし	にんじん、トマト	にんにく、たまねぎ、ひよこめ、もも、りんご、マッシュルーム、パイン	米、じゃがいも、ゼリー、さとう	油、ルウ、アーモンド	682、21.8、16.9
18木	ごはん 牛乳、のっぺいじる、さわらさいきょうやき、ぶたにくとこんぶのいために(ブチアセロラゼリー)	ぶた肉、とうふ、さわら、みそ、ぶた肉、ちくわ	牛乳、こんぶ	にんじん	だいこん、ごぼう、こんにやく、ながねぎ、えだまめ	米、ゼリー、さとう、でんぶん、さといも	油	663、30.4、18.2
19金	テーブルロールパン 野菜ジュース、コーンポタージュ、クリスピーチキン、ポイルブロッコリー、クリスマスケーキ(フレンチドレッシング)	とり肉	牛乳、スキムミルク	にんじん、パセリ、ブロッコリー	たまねぎ、とうもろこし	パン、ケーキ、こむぎこ、ジュース	油、ルウ、ドレッシング	684、20.5、27.1
22月	ごはん 牛乳、えのきととりにくのスープ、エビカツ、クリーミーごまサラダ(パックソース・やさいふりかけ)	とり肉、えび、すりみ、ハム	牛乳	にんじん、チンゲンさい	ながねぎ、えのきたけ、キャベツ、ごぼう、きゅうり、れんこん、とうもろこし	米、パンこ、こむぎこ、はるさめ、でんぶん	油、ごま油、ドレッシング、ごま	707、25.0、23.4

☆都合により、献立内容を変更することがあります。
☆1日(月)のジョアは、業者より直接配送・ゴミはセンター回収になります。

3日(水)の「すき焼き」に使用予定の「長葱」は、JAちほみどり園芸連絡協議会様が、無償提供して下さいます。冬が旬の、甘味のある美味しい長葱をよく味わって食べましょう!

冬休みを元気にすごすために



夜は、はやくねる

朝は、学校がある時と同じようにおきる

ごはんは、朝・昼・夕と3食食べる



色々な食材をバランスよく食べよう!

家にかえたら、手をあらう

ねる前には、はみがきをする

冬休みを元気にすごすためには、学校がある時と同じように生活して、リズムを整えておきましょう。



生活リズムを整えておくことで、風邪やインフルエンザなどの感染症に負けない体になりますよ。