

12月 学校給食献立表

～旬の食材～
Chinese cabbage
はくさい

令和7年12月
石岡市立八郷学校給食センター

日 (曜)	献立名	主 な 材 料						調味料他	エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 食塩(g)	
		主に体の組織を 作る食品		主に体の調子 を整える食品		主にエネルギーの もとになる食品				
		1群 肉・魚・卵・ 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・ 小魚・海そう	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類・いも類 ・砂糖	6群 油脂類		児童	生徒
1 (月)	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳						644	835
	あげしゅうマイ(小2個、中職3個)	ぶた肉			たまねぎ	パン粉 でん粉	油		24.4	30.5
	かいそうサラダ		海そう	にんじん	もやし とうもろこし	砂糖	ごま油 ごま	しょうゆ 酢	2.2	2.8
	とうふのちゅうかに	とうふ とり肉 大豆		にんじん	たまねぎ グリンピース ほししいたけ しょうが	砂糖 でん粉	油	トウバンジャン 中華スープ しょうゆ オイスターソース		
2 (火)	コッペパン(ミルククリーム)					パン (ミルククリーム)				
	牛乳		牛乳						630	795
	オムレツ	たまご				砂糖			23.4	29.6
	チキンのトマトに	とり肉		にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ にんにく	じゃがいも 砂糖	オリーブ油	ケチャップ コンソメ ウスターソース 塩 こしょう	2.9	3.8
	はるさめスープ	なると		こまつな にんじん	たまねぎ	春雨 でん粉		しょうゆ 中華スープ 塩 こしょう		
3 (水)	むぎごはん					ごはん むぎ				
	牛乳		牛乳						605	763
	たらのスタミナやき		たら			砂糖		みりん しょうゆ	27.5	33.7
	ひじきのいために	さつまあげ 大豆	ひじき	にんじん		こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ 和風だし	2.2	2.7
	ゆうきだいごんとにくだんごの みそしる	とり肉 生あげ みそ		にんじん	だいごん はくさい ねぎ	パン粉		煮干しだし		
4 (木)	あんかけうどん (ゆうきこめこのソフトめん)	とり肉 なると		にんじん	えのきたけ はくさい ねぎ ほししいたけ	ソフトめん  でん粉		かつおだし いりこだし 塩 昆布だし みりん しょうゆ		
	牛乳		牛乳						614	768
	ほうれんそうのツナあえ	ツナ		ほうれんそう	もやし			しょうゆ 酢	23.7	29.0
	ミルクドーナツ	たまご	牛乳			小麦粉 砂糖	油		3.3	4.1
5 (金)	ごはん					ごはん				
	* はっこう乳		はっこう乳							
	ぶりのさいきょうやき	ぶり みそ				砂糖		みりん	633	787
	こまつなごまあえ			こまつな にんじん	もやし	砂糖	ごま	しょうゆ みりん	23.6	27.4
	にくじゃが	ぶた肉		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ 和風だし	2.1	2.6
8 (月)	ゆうきまいのごはん					ごはん 				
	牛乳		牛乳						637	769
	とりにくのてりやき	とり肉			しょうが	砂糖		しょうゆ みりん 酒	28.0	32.0
	まめとツナのサラダ	ツナ 大豆			えだまめ キャベツ たまねぎ			パンパンジードレッシング	2.5	2.9
	ゆうきやさいのみそしる	油あげ みそ		にんじん	はくさい かぶ ねぎ			かつおだし 昆布だし		
9 (火)	ホットドッグ(コッペパン ウィナー)	ウィナー			たまねぎ にんにく	パン 砂糖	油	ケチャップ 中濃ソース 赤ワイン		
	牛乳		牛乳						626	800
	こふきいも				じゃがいも えだまめ		油	塩 こしょう	24.2	30.0
	コーンクリームスープ	とり肉	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし			ポタージュスープの素 ベシヤメルソース こしょう	3.3	4.0
10 (水)	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳							
	いわしのうめに	いわし			うめ	砂糖		しょうゆ	625	761
	おかかマヨネーズあえ	かつおぶし		ブロッコリー にんじん	きゅうり とうもろこし			マヨネーズ風調味料 しょうゆ	25.1	28.1
	おくずがけ	油あげ		にんじん	だいごん ねぎ ごぼう ほししいたけ	さといも しらす ふ でん粉	ごま油	しょうゆ 塩 かつおだし	2.4	2.7
11 (木)	ミルクパン	脱脂粉乳				パン 砂糖	マーガリン			
	牛乳		牛乳							
	ミートコロケ(バックソース)	牛肉			たまねぎ 	じゃがいも 砂糖 パン粉	油	(バックソース)	691	890
	キャベツのサラダ	とり肉		にんじん	キャベツ			和風ドレッシング	21.0	26.7
	ゆうきピーツのスープ	ベーコン		にんじん トマト ブロッコリー	ピーツ たまねぎ セロリ にんにく	マカロニ 砂糖	オリーブ油	コンソメ 塩 こしょう	2.9	3.7
12 (金)	むぎごはん					ごはん むぎ				
	牛乳		牛乳							
	ぶたそぼろ	ぶた肉 大豆			ねぎ にんにく しょうが	砂糖	油	しょうゆ こしょう トウバンジャン	598	763
	もやしのナムル			こまつな にんじん	もやし		ごま ごま油	しょうゆ	25.1	31.2
	わかめスープ	とうふ	わかめ	にんじん	たまねぎ ほししいたけ			中華スープ しょうゆ チキンガラスープ	2.0	2.5
15 (月)	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳							
	* やさとなつとう	なつとう						(タレ、からし)	631	775
	ぶたにくのやさしいため	ぶた肉		にんじん 	にんにく たまねぎ えだまめ		ごま油	生妻焼きのタレ 酒 みりん	27.6	32.1
	ゆうきこまつなのみそしる	とうふ 油あげ みそ		こまつな にんじん	ぶなしめじ	さといも		煮干しだし	2.3	2.8
16 (火)	黒パン					パン 黒砂糖				
	牛乳		牛乳							
	ポトフ	ウィンナー		にんじん	たまねぎ キャベツ セロリ	じゃがいも		しょうゆ スープストック 塩 こしょう	598	796
	マカロニサラダ	ツナ		にんじん	えだまめ とうもろこし	マカロニ	油	酢 塩 こしょう マヨネーズ風調味料	22.2	28.4
	いしおかのキウイフルーツ				キウイフルーツ				2.2	3.0

日 (曜)	献立名	主 な 材 料						エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 食塩(g)			
		主に体の組織を 作る食品		主に体の調子を 整える食品		主にエネルギーの もとになる食品		調味料他	児童	生徒	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
		肉・魚・卵・ 豆・豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚・海そう	緑黄色 野菜	その他の 野菜・果物	穀類・いも類 ・砂糖	油脂類				
17 (水)	ごはん	園部小リクエスト献立				ごはん			610 22.8 1.8	778 28.5 2.4	
	牛乳		牛乳								
	ひとくちサーモンカツ(小2個、中職3個)	さけ			きゅうり たまねぎ	パン粉	油				
	しおこんぶあえ		こんぶ		キャベツ きゅうり		ごま ごま油				
	ゆうきやさいのかきたまじる	たまご とり肉 とうふ		ほうれんそう	だいこん たまねぎ	でん粉		かつおだし 昆布だし しょうゆ 塩			
18 (木)	みそラーメン(ちゅうかめん)	ぶた肉 大豆 みそ		にんじん	にんにく たまねぎ もやし ねぎ とうもろこし	中華めん	ごま 油	みそラーメンの素 チキンガルスープ	672 26.3 3.5	860 33.2 4.4	
	牛乳		牛乳								
	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう えだまめ		油	酢 こしょう ごまクリーミードレッシング			
	あんまん	小豆				小麦粉 砂糖					
19 (金)	チキンカレーライス (ごはん チキンカレー)	とり肉		にんじん	にんにく たまねぎ グリーンピース	ごはん じゃがいも	油	カレーフレーク カレールウ ケチャップ コンソメ	679 23.4 2.4	845 27.9 3.0	
	牛乳		牛乳								
	とうふのサラダ	とうふ	海そう		もやし きゅうり			和風ドレッシング			
	*ヨーグルト		ヨーグルト								
22 (月)	ごはん	冬至献立				ごはん			655 24.7 2.0	788 28.5 2.5	
	牛乳		牛乳								
	さばのたつたあげ	さば				でん粉	油	しょうゆ			
	ゆずふうみあえ	かつおぶし		こまつな にんじん	もやし とうもろこし			和風ゆずドレッシング			
	しちうんじる	とり肉 油あげ		にんじん かぼちゃ ほうれんそう	だいこん れんこん	小麦粉		しょうゆ 塩 かつおだし 昆布だし			
23 (火)	ミニコッペパン					パン			633 23.8 3.1	845 30.5 4.2	
	牛乳		牛乳								
	ナポリタン	ベーコン		ピーマン トマト	たまねぎ マッシュルーム	スパゲッティ	油	ケチャップ コンソメ 塩 こしょう			
	チーズサラダ		チーズ		キャベツ きゅうり とうもろこし			コーンクリーミードレッシング			
	こざかなアーモンド		いわし			砂糖	アーモンド ごま				
24 (水)	ごはん	お楽しみ献立				ごはん			607 22.3 2.0	771 28.2 2.6	
	牛乳		牛乳								
	もみのきハンバーグわふうソース	とり肉 ぶた肉			にんにく たまねぎ りんご	砂糖	油	酢 しょうゆ 塩			
	カラフルサラダ			こまつな にんじん	キャベツ 黄パプリカ			イタリアンドレッシング			
	やさしいスープ	とり肉		にんじん	はくさい たまねぎ			しょうゆ スープストック 塩 こしょう			
	*クリスマスケーキ	たまご	牛乳			砂糖 小麦粉	チョコレート				
※都合により献立が変更する場合があります。栄養量及び栄養素基準は、小学校中学年(3、4年生)、中学生のものです。 *印は学校配送となります。献立表は石岡市ホームページにも掲載されています。								栄養基準値		650 26.8 2.0 未満	830 34.2 2.5 未満
＜今月の石岡市の食材＞米、卵、小松菜、ほうれん草、長ねぎ、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、だいこん、はくさい、 キウイフルーツ、みそ											

～スタディーメニュー・小2国語「かさこじぞう」・お地蔵さんが持ってきてくれた食材～
おじいさんが町で売れなかった笠をお地蔵さんの頭にかがせてあげると、夜にお地蔵さんがたくさんの食べ物を家まで持ってきてくれるという心あたたま
るお話です。給食にはお地蔵さんが持ってきてくれた野菜をたっぷり使った心も体もポカポカ温まるみそ汁です。

給食センターだより

風邪予防の食事を知ろう

寒い冬の季節がやってきました。空気が乾燥し、寒さも一段と厳しくなるため、かぜやインフルエンザが流行しやすくなります。朝・昼・夜の3食を規則正しくとり、十分な睡眠で体をよく休め、かぜに負けない元気な体をつくりましょう。

1 栄養バランスの良い食事を、1日3回きちんと食べる。

2 野菜や果物でビタミン類を補給する。

3 体を温める冬野菜を積極的に食べる。

4 温かい飲み物などで水分をとる。

5 外で元気に遊んで体力をつける。

6 夜更かしをせず、十分に睡眠をとり、生活のリズムをととのえる。