



# 令和7年 12月 給食予定献立表 (11回)



静岡大学教育学部附属浜松小中学校

日付	曜日	牛乳	献立名	アレルギー 乳製品 卵 小麦 えび 落花生 かに	おもな材料				小学校 (3~4年) I柿汁 - (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	中学校 I柿汁 - (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	
					体をつくる (赤色の食品)	体の調子を整える (緑色の食品)	エネルギーになる (黄色の食品)	その他			
1月	月	■	ごはん					ごはん			
			きぬがさどんぶり	*	たまご 油あげ さつまあげ	ねぎ たまねぎ	さとう でんぶん	みりん しょうゆ かつおだし	594 23.1 17.6 2.5	744 28.1 20.6 3.0	
			とんじる		ふたにく とうふ はままつみそ	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ		かつおだし			
			まっちゃんまい まんじゅう		あずき かんてん	まっちゃん	げんまい さとう				
2月	火	■	うどん	*			うどん				
			うどんつゆ		とりにく かまぼこ	にんじん ねぎ しいたけ	でんぶん	かつおだし しょうゆ みりん	536 26.2 14.6 2.3	677 32.1 16.5 2.7	
			とうふいり えんしゅうやき	*	ふたにく とうふ かつおぶし	キャベツ たくあん ねぎ	ごむぎこ 油	かつおだし 酒 おこのみソース			
			フルーツあんにん		とうにゅう(あんにん)	りんご	さとう(あんにん)				
3	水		お弁当の日								
4月	木	■	むぎいりごはん				ごはん むぎ				
			ビピンバ(にく)		ぎゅうにく	しょうが ににく	油 ごま ごま油 さとう	酒 トウバンジャン しょうゆ	525 23.2 15.3 2.2	775 28.1 17.6 2.8	
			(ナムル)			ほうれんそう にんじん もやし	ごま油 さとう	塩 しょうゆ 酢 こしょう チリパウダー			
			たまごとクリーム コーンのスープ	*	たまご	たまねぎ ねぎ クリームコーン	でんぶん	やさいブイヨン 塩 こしょう しょうゆ			
5月	金	■	こくとういりパン	* *			パン くろざとう				
			ふゆやさいの ラタトウイユ		ベーコン	だいこん たまねぎ ねぎ トマト ごぼう にんじん マトリュール セロリー ににく	オリーブオイル	塩 こしょう 赤ワイン	591 20.0 22.9 2.4	832 29.4 29.6 3.7	
			やきコロッケ (さつまいも)	*			さつまいも さとう じゃがいも こむぎこ パンこ でんぶん 油	塩			
			いんげんのおかかあえ		かつおぶし	さやいんげん		しょうゆ			
8月	月	■	ごはん				ごはん				
			パッガパオ		ぶたにく	たまねぎ ピーマン あかブリカ バジル ににく しょうが	ごま油	酒 こしょう 塩 しょうゆ オイスターーズ	567 23.1 19.3 2.1	717 27.9 22.6 2.7	
			とうふのスープ		とうふ	にんじん たけのこ こまつな	ごま油 マロニー	やさいブイヨン 塩 酒 しょうゆ			
			オレンジ			オレンジ					
9月	火	■	ごはん				ごはん				
			かしわのすきやき		とりにく やきどうふ	たまねぎ はくさい ねぎ えのきだけ こんにゃく しゅんぎく	油 さとう	酒 しょうゆ みりん	562 25.5 16.4 2.8	705 31.6 18.4 2.2	
			だいこんのあさづけ		塩こんぶ	だいこん		塩			
			しずおかミルククレープ	* * *	にゅうせいひん たまご ゼラチン		さとう こむぎこ でんぶん 油				
10	水		お弁当の日								
11月	木	■	あげパン	* *			パン 油 さとう				
			つくねのあまからに	*	とりにく・だいす(つくね)	たまねぎ(つくね)	でんぶん・パンこ(つくね) さとう	しょうゆ みりん	596 23.9 22.5 3.5	796 27.9 26.3 3.8	
			コンソメスープ		ハム	たまねぎ にんじん だいこん パセリ		やさいブイヨン 塩 こしょう しょうゆ			
12月	金	■	ごはん				ごはん				
			いわしのしょうがに		いわし	しょうが	さとう でんぶん	しょうゆ 塩 みりん			
			ゆずだいこん		冬至こんだて		だいこん ゆず ゆずかじゅう	酢 塩	562 21.4 19.5 2.3	706 25.4 22.5 2.8	
			かぼちゃのほうとう	*	ぶたにく 油あげ はままつみそ	かぼちゃ(なんきん) ねぎ はくさい にんじん	きしめん	かつおだし しょうゆ			

日付	曜日	牛乳	献立名	アレルギー				おもな材料				小学校 (3年) 1 kcal (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g) 食塩(g)	中学校 1 kcal (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g) 食塩(g)	
				乳製品	卵	えび・かに	落花生	体をつくる (赤色の食品)	体の調子を整える (緑色の食品)	エネルギーになる (黄色の食品)	その他			
15月	金		パン	*	*					パン		568 25.5 22.9 3.3	768 30.3 25.9 3.9	
			しもだバーガー(あかうおフライ)		*			あかうお		パンこ こむぎこ でんぶん 油 さとう	しょうゆ みりん 赤ワイン 塩			
			(スライスチーズ)	*				チーズ						
			(サワーキャベツ)						キャベツ		りんご酢 塩 こしょう			
			キャロットスープ					ワインナー	たまねぎ にんじん コーン バセリ		やさいの ほり 塩 こしょう 白ワイン			
16火	木		ごはん							ごはん		611 21.3 21.2 2.3	761 25.7 24.2 3.0	
			ポークカレー		*			ぶたにく	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんごソース	オリーブオイル じゃがいも こむぎこ・油・さとう (リカーレル)	カレーご・ポーク パスタ(カレーラン) やさいの ほり 塩 赤ワイントマトチャップ かーご ウターネス			
			キャベツソテー						キャベツ コーン アスパラガス	オリーブオイル	塩 こしょう			
			チョコロールケーキ	*	*	*		たまご ゼラチン にゅうせいひん ココアパウダー		さとう こむぎこ チョコレート 油				
17水			お弁当の日											
18木	木		ごはん							ごはん		小学 校 なし (3時間 下校)	724 25.0 24.2 2.0	
			とりにくのからあげ					とりにく	しょうが にんにく	でんぶん 油	しょうゆ 酒			
			あおじそあえ						キャベツ きゅうり あおじそふりかけ		塩			
			ワンタンスープ	*					にんじん ねぎ	ワンタンのかわ ごま油	かつおだし 塩 しょうゆ 酒			
19金			終業式											栄養基準量 650kcal 830kcal

※ アレルギー物質が使用されている献立は、横に\*印がついています。ただし、加工食品（ベーコン・フライ類・デザート類など）は、十分な表記ができない場合があります。心配な場合は必ず学校へ確認をしてください。

※ 都合により、献立を変更する場合があります。

## 12月12日(金) 冬至こんだて

冬至とは、1年で最も太陽の出ている時間が短く、夜が長い日です。今年の冬至は12月22日(月)です。冬至の日に『ん』のつく食べ物を食べると『運』を呼びよせることができます。中でも『ん』が2個つく食べ物は、運も倍増して非常に縁起が良いとされています。また、ゆず湯に入って身を清め、無病息災を祈る風習もあります。

給食では、なんきん（かぼちゃ）たっぷりのほうとうを作ります。ゆず大根にはゆずの皮を使い、ゆず独特のさわやかさを味わうことができます。おいしくいただきましょう。



新校舎での小中学校の給食が始まって1年半が経ちました。約800食の食数を抱える大きな給食室ですが、調理員さんが丁寧な作業をしてくださり、出来立てのおいしい給食を届けています。60kgのじゃがいもを皮むきして切ってくれたり、カレーの日には玉ねぎをくし切りという切り方にして煮込みやすくしてくれたり、給食がない日は新しいメニューの試作をしてくれたりしています。12月2日(火)には試作から生まれた豆腐入りの遠州焼きを作りますよ！楽しみにしていてくださいね。

