



# 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			おもな材料				小学校 (3,4年) I献立 - (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	中学校 I献立 - (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)
				乳製品	卵	えび・かに	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				ぶたにく 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		
			まっちゃげんまい まんじゅう				あすき かんてん	まっちゃ	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 えんじゅうやき		*		ぶたにく とうふ かつおぶし	キャベツ たくあん ねぎ	こむぎこ 油	かつおだし 酒 おこのみソース	5・6年生 特3日課	
			フルーツあんじん				とうにゅう(あんじん)	りんご	さとう(あんじん)			
3月	水		お弁当の日									
4月	木		むぎいりごはん						ごはん むぎ			
			ビビンバ(にく)				ぎゅうにく	しょうが にんにく	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	5・6年生 体験旅行	
			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	やさしいイオン 塩 こしょう しょうゆ		
5月	金		こくとういりパン	*	*				パン くらざとう			
			ふゆやさいの ラタトゥイユ				ベーコン	だいこん たまねぎ ねぎ トマト ごぼう にんじん トマト セロリ にんにく	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	5・6年生 体験旅行	
			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 あかバプリカ パセリ にんにく しょうが	ごま油	酒 こしょう 塩 しょうゆ オスターソース	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	やさしいイオン 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 やきとうふ	たまねぎ はくさい ねぎ えのきたけ 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月	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		やさしいイオン 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	562 21.4 19.5 2.3	706 25.4 22.5 2.8
			ゆずだいこん					だいこん ゆず ゆずかしゅう	さとう	酢 塩		
			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		

冬至

冬至こんだて

日付	曜日	牛乳	献立名	アレルギー				おもな材料				小学校 (3・4年)	中学校	
				乳製品	卵	小麦	えび・かに	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		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					ウインナー	たまねぎ にんじん コーン パセリ		やさしい 塩 こしょう 白ワイン			
16	火		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 (リフトカレー)			カレーこ・ホーク I+II(リフトカレー) やさしい 塩 赤ワイン トマトチャップ カレーソース	
			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		ごはん						ごはん		小学校 なし (3時間 下校)	724 25.0 24.3 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ると考えられています。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す。



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られています。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！楽しみにしててくださいね。

