

令和7年度 12月 献立予定表

門川町学校給食センター

日付	○主食 ●主菜 ★副菜 ★その他 ◎（主食主菜兼用）	ざいりょう			ちょうみりょう		小学校	中学校
		エネルギーになる （き）	からだをつくる （あか）	からだのちょうしをととのえる （みどり）			エネルギー基準	
					650	830	たんばく質基準	
					21～32	27～41		
1月	◎ハッシュドビーフ ★にんじんドレッシングサラダ ★ぎゅうにゅう	こめ むぎ パター こむぎこ あぶら	ぎゅうにく だいず ツナ ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム あおまめ コーン きゅうり カリフラワー キャベツ	あかワイン しお こしょう ケチャップ フイヨン デミグラスソース ウスターソース にんじんドレッシング	658 790 20.5 23.9		
2月	○ミルクパン ●かぼちゃのクロック★そえやさい ★かにとちんげんさいのスープ ★ぎゅうにゅう	パン かたくりこ パンこ さとう こむぎこ あぶら マカロニ	ぶたにく かにかまぼこ とうふ ぎゅうにゅう	かぼちゃ たまねぎ にんじん きゅうり えのき ちんげんさい	こいくちしょうゆ ウスターソース マヨネーズ しお こしょう ガラスープ うすくちしょうゆ	631 753 22.9 26.8		
3月	○むぎごはん ●キムチーズにくじゃが ★やさいのごますあえ ★ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら ごま	ぶたにく チーズ ちくわ ぎゅうにゅう	あおまめ こんにゃく はくさいキムチ たまねぎ にんじん こまつな もやし	みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ す	649 779 21.6 25.3		
4月	◎てりやきチキンバーガー ★クリームコンスープ ★ぎゅうにゅう	パン パンこ さとう じゃがいも パター	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ きゅうり にんじん コーン パセリ	みりん こいくちしょうゆ しお マヨネーズ ホワイトルウ ガラスープ フイヨン こしょう	621 738 25.0 29.3		
5月	○むぎごはん ●かんこくふうすきやき ★おかかあえ ★ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごま ごまあぶら さとう	ぶたにく とうふ かまぼこ かつおぶし ぎゅうにゅう	はくさい にんにく しょうが ねぶかねぎ たまねぎ こんにゃく にんじん えのき もやし ほうれんそう きゅうり	コチジャン みりん こいくちしょうゆ さけ うすくちしょうゆ	645 774 23.9 28.2		
8月	○むぎごはん ●おでん ★チキンサラダ ★ぎゅうにゅう	こめ むぎ	うずらのたまご つみれ あつあげ ちくわ とりにく ぎゅうにゅう	たけのこ だいこん こんにゃく にんじん きゅうり キャベツ	にぼし うすくちしょうゆ みりん ごまドレッシング	619 742 29.5 35.2		
9月	○マヨネーズパン ●パンポキポタージュ ★フルーツインオーガニック ★ぎゅうにゅう	パン バター ゼリー	なまクリーム チーズ ベーコン とりにく とうにゅう ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん たまねぎ しめじ パセリ みかん りんご もも ゆうきトマト	ポタージュ しるワイン ガラスープ しお こしょう	682 799 22.7 26.1		
10月	○むぎごはん ●ぶたにくのしょうがいため ★みそしる ★ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう さといも	ぶたにく あぶらあげ みそ とうふ ぎゅうにゅう	ブロックリー あか・き・みどりピーマン しょうが たまねぎ キャベツ にんじん ほうれんそう しめじ	さけ こいくちしょうゆ みりん オイスターソース にぼし	635 762 23.7 27.9		
11月	○コッペパン ●ジャーマンポテト ★キャロットポタージュ ★ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら こめこ	ベーコン とりにく とうにゅう しらはなまめ ぎゅうにゅう	にんにく パセリ たまねぎ にんじん えのき ほうれんそう	しお こしょう フイヨン ガラスープ	604 704 24.8 28.7		
12月	○むぎごはん ●さかなのカレーパンこやき ★オーガニックレモンあえ ★ミネストローネ★ぎゅうにゅう	こめ むぎ パンこ さとう じゃがいも マカロニ	たら ウィンナー ぎゅうにゅう	パセリ キャベツ にんじん ゆうきレモン たまねぎ トマト ブロッコリー	ガーリックパウダー こしょう マヨネーズ カレーこ しお す うすくちしょうゆ ガラスープ	594 710 24.1 28.4		
15月	◎なばちゃんどん ★まめとんじる ★ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう さといも	とりにく あぶらあげ ぶたにく だいず とうふ みそ ぎゅうにゅう	しいたけ ごぼう にんじん たまねぎ だいこん こんにゃく こまつな ねぎ	うすくちしょうゆ みりん しお にぼし	640 768 25.4 30.1		
16月	○こめこパン ●ポークビーンズ ★ミモザサラダ ★ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも さとう	ぶたにく だいず たまご ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ あおまめ にんじん きゅうり ほうれんそう	トマトピューレ ケチャップ ウスターソース しお マヨネーズ こしょう	682 798 30.8 35.9		
17月	○むぎごはん ●さばのみそに ★あずかじる ★ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう	さば あつあげ みそ とりにく とうふ ぎゅうにゅう	こんにゃく しょうが だいこん ごぼう にんじん はくさい ねぎ	こいくちしょうゆ みりん さけ にぼし	621 744 28.3 33.6		
18月	○げんりょうコッペパン ◎クリームスパゲティ ★はくさいとりんごのサラダ ★ぎゅうにゅう	パン バター こむぎこ スパゲティ	ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	アスパラ にんじん たまねぎ しめじ パセリ りんご はくさい きゅうり	ガラスープ フイヨン しお こしょう マヨネーズ	629 743 21.0 24.2		
19月	○むぎごはん ●マーボーだいこん ★あったかとうたまスープ ★ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごまあぶら さとう かたくりこ ごま	ぶたにく だいず みそ たまご わかめ ぎゅうにゅう	しいたけ たけのこ にら にんにく だいこん たまねぎ にんじん ブロッコリー	トウバンジャン こいくちしょうゆ さけ ガラスープ うすくちしょうゆ しお こしょう	599 717 21.8 25.6		
22月	○むぎごはん ●かぼちゃのそぼろに ★ゆずみそあえ ★ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	ぶたにく ちくわ かにかまぼこ わかめ みそ ゆずみそ ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん かぼちゃ こんにゃく たまねぎ だいこん きゅうり ゆず	こいくちしょうゆ みりん うすくちしょうゆ す	644 772 21.4 25.0		
23月	○げんりょうコッペパン ●もちのきハンバーグ★いっしょくソース ★ふゆやさいシチュー★そえやさい ★クリスマスケーキ★ぎゅうにゅう	パン さとう バター ケーキ	とりにく ぶたにく とうにゅう チーズ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ トマト にんじん かつ はくさい グリンピース ブロッコリー スズキニ あか・きピーマン	こいくちしょうゆ しお ソース ガラスープ こしょう ホワイトルウ あおじそドレッシング	690 810 29.1 35.1		
24月	◎ハッピーカレーライス ★グリーンドレッシングサラダ ★ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら バター こむぎこ じゃがいも	とりにく ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト りんご ブロッコリー きゅうり コーン カリフラワー	カレーこ こいくちしょうゆ しお フイヨン ウスターソース ケチャップ チャツネ ピーマンドレッシング	612 733 20.4 23.8		

※12月3日(水)・4日(木) 五十鈴小5年生はむかばき宿泊学習のため給食はありません。

※12月4日(木)・5日(金) 門川中2年生は職場体験のため給食はありません。

※12月5日(金) 草川小は遠足のため給食はありません。

12月に入り、寒さが身にしみる季節になりました。今年も残すところあと1か月です。体調をくずさないように規則正しい生活習慣と栄養バランスのよい食事を心がけて、楽しい冬休みを迎えられるようにしましょう。

家族で徹底!

食事の手洗い

手に細菌やウイルスがついていると、手を介して食品や調理道具、食卓などに細菌やウイルスがつき、ほかの人へ広がってしまいます。感染を予防するためにも、家族みんなで食事の手洗いを徹底しましょう。



Q. どうして食べ物をよくかんだ方がよいの?

A. 食べ物をよくかむと脳にある満腹中枢が刺激されて「おなかがいっぱい」と感じることで食べすぎを防ぎます。また、かむと脳への血流量が増えて脳の働きを活性化します。よくかむことで食べ物が細かくかみくだかれ、さらにだ液に含まれる消化酵素が消化・吸収を助けてくれます。かむほどにたくさん出てくるだ液は消化を助けるほか、酸性に傾いた口の中を元に戻したり、歯の再石灰化を促したりしてむし歯を防ぐのに役立ちます。よくかんで食べるとはこんなに体にいいことがあるのです。

