

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 エネルギー基準 650 830 たんぱく質基準 21~32 27~41 |
|---------|--|------------------------------------|--|---|--|---|
| | | 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) | | |
| 1 月 | ⑥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 バター こむぎこ あぶら | ぎゅうにく だいす 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 ブイヨン 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 | ⑥ミルクパン ●かぼちゃのロカッケ☆そえやさい 火 ☆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 | こいくちしようゆ ウスターソース マヨネーズ しお こしょう ガラスープ うすくちしようゆ | 631 753 22.9 26.8 |
| 3 月 | ○むぎごはん ●キムチズにくじが 水 ☆やさいのこまます ★ぎゅうにゅう | こめ むぎ あぶら ジャガイモ さとう こまあぶら ごま | ぶたにく チーズ くちくわ 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 こいくちしようゆ うすくちしようゆ みりん こいくちしようゆ しお マヨネーズ | 649 779 21.6 25.3 |
| 4 木 | ⑥てりやきチキンバーガー | パン パンこ さとう | とりにく | たまねぎ きゅうり | みりん こいくちしようゆ しお マヨネーズ | 621 738 |
| 5 金 | ○むぎごはん ●かんこくふうすきやき 金 ☆おかかあえ ★ぎゅうにゅう | こめ 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 ねふかねぎ 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 こいくちしようゆ さけ うすくちしようゆ | 645 774 23.9 28.2 |
| 6 月 | ○むぎごはん ●おでん 火 ☆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 くちくわ とりにく ぎゅうにゅう | だけのこ だいこん こんにゃく にんじん きゅうり キャベツ | にぼし うすくちしようゆ みりん こまドレッシング | 619 742 29.5 35.2 |
| 7 木 | ○マヨネーズパン ●パンブキンポタージュ 火 ☆フルーツインオーガニック ★ぎゅうにゅう | パン パン パター 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 バセリ みかん りんご もも ゆうきトマト | ポタージュ しろワイン ガラスープ しお こしょう | 682 799 22.7 26.1 |
| 8 金 | ○むぎごはん ●ぶたにくのしょうがいたため 水 ☆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・みどりビーマン 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 こいくちしようゆ みりん オイスターソース にぼし | 635 762 23.7 27.9 |
| 9 月 | ○コッペパン ●ジャーマンポテト 木 ☆キャロットポタージュ ★ぎゅうにゅう | パン ジャガイも 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 バセリ たまねぎ にんじん えのき ほうれんそう | しお こしょう ブイヨン ガラスープ | 604 704 24.8 28.7 |
| 10 木 | ○むぎごはん ●さかなのカレーパンこやき 金 ☆ミネストローネ★ぎゅうにゅう | こめ むぎ パンこ さとう さといも | たら ウインナー ぎゅうにゅう | バセリ キャベツ にんじん ゆうきレモン たまねぎ トマト ブロックリー | 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 うすくちしようゆ ガラスープ | 594 710 24.1 28.4 |
| 11 月 | ○むぎごはん ●なばちゃんどん 火 ☆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 だいす 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 | うすくちしようゆ みりん しお にぼし | 640 768 25.4 30.1 |
| 12 月 | ○こめこパン ●ボーフーンズ 火 ☆ミモザサラダ ★ぎゅうにゅう | パン あぶら ジャガイも さとう | ぶたにく だいす 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 |
| 13 月 | ○むぎごはん ●さばのみそに 水 ☆あすかじる ★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 ほくさい ねぎ | こいくちしようゆ みりん さけ にぼし | 621 744 28.3 33.6 |
| 14 木 | ○げんりょうコッペパン ●クリーミースパゲティ 木 ☆はくさいとりんこのサラダ ★ぎゅうにゅう | パン パン パター 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 バセリ りんご ほくさい きゅうり | ガラスープ ブイヨン しお こしょう マヨネーズ | 629 743 21.0 24.2 |
| 15 金 | ○むぎごはん ●マー保ーだいこん 金 ☆あつかとたまースープ ★ぎゅうにゅう | こめ むぎ こまあぶら さとう かたくりこ こま | ぶたにく だいす 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 ブロックリー | トウバンジャン こいくちしようゆ さけ ガラスープ うすくちしようゆ しお こしょう | 599 717 21.8 25.6 |
| 16 月 | ○むぎごはん ●かぼちゃのそぼろに 月 ☆ゆずみそあえ ★ぎゅうにゅう | こめ むぎ あぶら ジャガイも 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 | こいくちしようゆ みりん うすくちしようゆ す | 644 772 21.4 25.0 |
| 17 木 | ○げんりょうコッペパン ●クリスマスケーキ★ぎゅうにゅう | パン さとう パター 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 かぶ ほくさい グリンビース ブロックリー ズッキーニ あか・き・ビーマン | こいくちしようゆ しお ソース ガラスープ こしょう ホワイトルウ あおじぞレッジング | 690 810 29.1 35.1 |
| 18 金 | ○げんりょうコッペパン ●ハッピーカーライス | こめ むぎ あぶら ぱたー こむぎこ ジャガイも | とりにく とりにく | にんにく しそうが たまねぎ トマト トマト りんご ブロックリー きゅうり コーン カリフラワー | こいくちしようゆ しお こしょう ブイヨン ウスターソース ケチャップ チャツヌ ビーマンドレッシング | 612 733 20.4 23.8 |
| 19 月 | ○むぎごはん ●マーボーだいこん 金 ☆あつかとたまースープ ★ぎゅうにゅう | こめ むぎ こまあぶら さとう かたくりこ こま | ぶたにく だいす 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 ブロックリー | トウバンジャン こいくちしようゆ さけ ガラスープ うすくちしようゆ しお こしょう | 599 717 21.8 25.6 |
| 20 木 | ○むぎごはん ●かぼちゃのそぼろに 月 ☆ゆずみそあえ ★ぎゅうにゅう | こめ むぎ あぶら ジャガイも 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 | こいくちしようゆ みりん うすくちしようゆ す | 644 772 21.4 25.0 |
| 21 金 | ○げんりょうコッペパン ●みのりパンバーエイシッシュソース 火 ☆ふゆやさいシチュードー☆そえやさい ★クリスマスケーキ★ぎゅうにゅう | パン さとう パター 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 しそうが たまねぎ トマト にんじん かぶ ほくさい グリンビース ブロックリー ズッキーニ あか・き・ビーマン | こいくちしようゆ しお ソース ガラスープ こしょう ホワイトルウ あおじぞレッジング | 690 810 29.1 35.1 |
| 22 月 | ○ハッピーカーライス | こめ むぎ あぶら ぱたー こむぎこ ジャガイも | とりにく | にんにく しそうが たまねぎ トマト トマト りんご ブロックリー きゅうり コーン カリフラワー | こいくちしようゆ しお こしょう ブイヨン ウスターソース ケチャップ チャツヌ ビーマンドレッシング | 612 733 20.4 23.8 |
| 23 木 | ○げんりょうコッペパン ●みのりパンバーエイシッシュソース 火 ☆ふゆやさいシチュードー☆そえやさい ★クリスマスケーキ★ぎゅうにゅう | パン さとう パター 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 しそうが たまねぎ トマト にんじん かぶ ほくさい グリンビース ブロックリー ズッキーニ あか・き・ビーマン | こいくちしようゆ しお ソース ガラスープ こしょう ホワイトルウ あおじぞレッジング | 690 810 29.1 35.1 |
| 24 金 | ○ハッピーカーライス | こめ むぎ あぶら ぱたー こむぎこ ジャガイも | とりにく | にんにく しそうが たまねぎ トマト トマト りんご ブロックリー きゅうり コーン カリフラワー | こいくちしようゆ しお こしょう ブイヨン ウスターソース ケチャップ チャツヌ ビ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。今牛も残すところあと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るようにしましょう。

家族で徹底! 食事前の手洗い

手に細菌やウイルスがついていると、手を通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、家族みんなで食事前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、歯の再炭化症を促したりしてむし歯を防ぐのに役立ちます。よくかんで食べることはこんなに体によいことがあるのです。

