



12がつよていこんだてひょう



【今月の目標】
寒さに負けない食事をしよう

※材料はおもなもので、すべての食品は記載されていません。食物アレルギー対応用の書類がありますので、必要な方は学校へご連絡ください。

印西市中央学校給食センター(第二調理場)令和7年12月

日 (曜)	こんだて	おもなざいりょう			エネルギー (kcal) たんぱく質 g-比(%) 脂質g g-比(%) 食塩相当量 (g)	一言メモ
		からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	エネルギーのもとになる		
1 (月)	ごはん きゅうにゅう いかのピリからやき しらすあえ とりにくとたいこんのみそに カップdeヤクルト	ぎゅうにゅう いか しらす かつおぶし とりにく ちくわ みそ ヨーグルト	しゃうが にんにく ★ねぎ ★ほうれんそう ★こまつな もやし にんじん しゃうが にんじん ★たいこん さやいんげん あぶら こんにゃく さとう	★こめ	685 18.8 22.3 2.4	いかは魚の仲間ではなく、貝と同じ軟體動物です。いかの足は10本で、よく見ると、2本は特に長く、足を伸ばしてえさを捕まえます。
	ふきよせごはん ぎゅうにゅう さわらのゆずみそやき いそかあえ かきたまじる ラフランスゼリー	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう さわら みそ のり わかめ とうふ たまご ベーコン	ごぼう にんじん まいたけ ゆず ★ほうれんそう ★はくさい にんじん ★ねぎ しいたけ こまつな たまねぎ にんじん ★キャベツ セロリー えのきたけ	★こめ くり さとう	623 18.2 24.6 2.5	落ち葉や木の実が木枯らしに「吹き寄せ」られたような、色とりどりのご飯です。栗やまいたけ、ごぼうなどが入り、季節を感じさせてくれます。
	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのポリネシアンソース かぼちゃとさつまいものサラダ ジュリエンヌスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム ベーコン	しゃうが にんにく ★ねぎ かぼちゃ ★きゅうり	さとう ごまあぶら でんぶん さつまいも あぶら さとう マヨネーズ	688 14.7 34.4 1.9	ポリネシアソースは、しょうゆや砂糖、ケチャップなどで味付けしたソースです。ポリネシアの地域では豚肉がよく食べられています。
	きなこあげパン ぎゅうにゅう オーガニックにんじんのサラダ ベンネのクリームに りんご	きなこ ぎゅうにゅう ツナ ベーコン とりにく ぎゅうにゅう りんご		パン あぶら さとう	670 14.8 33.6 2.0	オーガニックティ 印西市の柴海さんの畑でとれたオーガニックにんじんを使ったサラダです。
	ごはん ぎゅうにゅう ひじきハンバーグ わふうあえ とんじる プリン	ぎゅうにゅう ひじき ぶたにく とりにく のり ぶたにく とうふ みそ	★にんじん ★きゅうり たまねぎ セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム こまつな しゃうが ごぼう にんじん ★たいこん はくさい ★ねぎ	★こめ パンこ さとう でんぶん あぶら さとう ごまあぶら さといも プリン	654 13.5 26.1 2.1	小倉台小6年 おすすめ給食 旬の食材や、みんなが好きなものをいれました。また、給食で出たことがないものを取り入れました。
5 (金)	ごはん ぎゅうにゅう ひじきハンバーグ わふうあえ とんじる プリン	ぎゅうにゅう ひじき ぶたにく とりにく のり ぶたにく とうふ みそ		★こめ パンこ さとう でんぶん あぶら さとう ごまあぶら さといも プリン	694 15.6 33.1 1.9	みぞれ汁は、おろした大根を汁に加えた汁物です。汁の状態が冬の「みぞれ」に似ていることが名前の由来です。
	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに ごもくまめ みぞれじる	ぎゅうにゅう さば みそ たいず こんぶ さつまあげ ぶたにく とうふ	しゃうが にんじん ごぼう れんこん えのきたけ ★たいこん にんじん ★はくさい いとみつば	さとう こんにゃく さとう あぶら あぶら でんぶん	652 13.7 44.3 2.2	ちゃんぽん麺は長崎の郷土料理です。豚肉、えび、いか、野菜を10種類(いり)入れた具だくさんのめん料理です。
	ちゃんぽんめん ぎゅうにゅう はるまき ブロッコリーのちゅうかサラダ ちゅうかふうむしパン	ぶたにく えび いか さつまあげ ぎゅうにゅう ぶたにく ブロッコリー にんじん むしパン	たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ ★はくさい ★こまつな キャベツ たまねぎ にんじん ブロッコリー にんじん	ちゃんぽんめん ごまあぶら はるまきのかわ あぶら じゃがいも ごま ごまあぶら むしパン	708 15.8 25.0 2.8	木下小6年 おすすめ給食 おすすめポイントは、バランスよく、おいしい食材を使って考えたことです。
	わかめごはん ぎゅうにゅう とりにくのレモンしょうゆやき なっとうあえ さつまじる ストロベリーカスタードタルト	わかめ ぎゅうにゅう とりにく なっとう のり とうふ あぶらあげ みそ	しゃうが レモン もやし ★キャベツ にんじん にら にんじん ごぼう ★ねぎ ★はくさい	★こめ さとう でんぶん さつまいも タルト	715 14.3 27.9 2.1	今月の目標は「寒さに負けない食事をしよう」です。早寝早起きをし、3食を欠かさず食べて、規則正しい生活を心がけましょう。
11 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう ひれかつ ポークカレー こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく わかめ		★こめ おおむぎ パンこ あぶら あぶら じゃがいも マーガリン こむぎこ ルウ こんにゃく さとう ごまあぶら	621 19.1 23.9 1.7	すき焼きは、江戸時代に、農機具の「すき」の上で、鳥の肉などの具材を焼いたことから呼ばれるようになった、という説があります。
	ごはん ぎゅうにゅう ほっけのいちやぼし かみかみこんさいサラダ すきやきに	ぎゅうにゅう ほっけ とりにく ぎゅうにく ぶたにく とうふ	ごぼう たいこん きゅうり にんじん コーン にんじん たまねぎ ★はくさい えのきたけ ★ねぎ	★こめ ごまドレッシング あぶら しらたき さとう		



12がつよていこんだてひょう(こうはん)



印西市中央学校給食センター(第二調理場)令和7年12月

	こんだて	あか	みどり	きいろ	一言メモ
15 (月)	むぎごはん			★ごめ おおむぎ	680 さつまいもは、中がうすい黄 14.1 色のものをよく見かけます 21.2 が、品種がいろいろあります。中がむらさき色のもの 1.8 や、皮がうすい黄色で中が白っぽいものなどもあります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ぶたきムチどんのぐ	ぶたにく	きりぼしだいこん にんじん たまねぎ にら キムチ にんにく しょうが	しらたき ごまあぶら さとう ごま でんぶん	
	トックいりちゅうかスープ	とりにく なると	にんじん たけのこ ★はくさい ★ねぎ ★こまつな	トック ごまあぶら	
	さつまいものかりんとうあげ			さつまいも あぶら さとう	
16 (火)	ちゃんめし			★ごめ	638 おでんは、もともと「田 13.0 案」といい、豆腐にみそ 25.8 をつけて焼く料理でした。江戸時代の終わり 2.5 ころから煮込むようになりました。「おでん」と呼ぶよう になつたそうです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	しのだに	あぶらあげ ぶたにく とりにく	ごぼう たまねぎ にんじん れんこん	こむぎこ さとう	
	しゅんざくとはくさいのごまあえ		★はくさい しゅんざく	さとう ごま	
	おでん	ちくわ さつまあげ いかボール はんぺん こんぶ	★だいこん にんじん	さといも こんにゃく さとう	
	みかん		みかん		
17 (水)	こくとうコッペパン			パン	656 ポルシチは、ウクライナ 15.1 の伝統料理で、ビーツ 28.3 を使った、深紅色の煮 2.3 込み料理です。ビーツは、印西市で、オーガニック栽培されたものを 使いました。
	いちごジャム			ジャム	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	プロッコリーとかぼちゃのグラタン	ペークン ぎゅうにゅう チーズ	かぼちゃ プロッコリー たまねぎ	こむぎこ	
	あおなとウインナーのソテー	ウインナー	★ほうれんそう こまつな コーン	オリーブオイル	
	ボルシチ	ぎゅうにく	にんにく セロリー たまねぎ にんじん ★キャベツ ★ビーツトマト	オリーブオイル ジャガイモ ルウ さとう	
18 (木)	ごはん			★ごめ	648 ジャジャン豆腐は、中国 13.4 で食べられている家庭 26.1 料理のひとつです。豚 1.6 肉や厚揚げ、野菜などを 炒め、トウバンジャンや みそで味付けしました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ジャジャンどうふ、	あつあげ ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん ねぎ チンゲンサイ しいたけ	こんにゃく さとう あぶら ごまあぶら でんぶん	
	ひじきとあおなのサラダ	ひじき ハム	★ほうれんそう ★こまつな	さとう はるさめ あぶら ごまあぶら	
	むらさきいももち			こむぎこ もち さつまいも ごま あぶら	
19 (金)	ごはん			★ごめ	683 冬至献立 13.4 冬至は、一年で一番昼 28.7 が短く、夜が長い日です。かぼちゃを食べると 2.0 緯起が良いといわれています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	しゃものいそべてんぶら(低①高②)	しゃも あおさこ		あぶら こむぎこ	
	かぼちゃのそぼろに	どりにく	かぼちゃ たまねぎ	あぶら さとう でんぶん	
	あかだし	どうふ わかめ みそ	なめこ えのきたけ いとみつば	やきふ	
	ゆずゼリー			ゼリー	
22 (月)	ガーリックライス		にんにく コーン マッシュルーム バセリ	★ごめ あぶら	673 クリスマス献立 15.9 もうすぐクリスマスです 28.2 ね。フライドチキンとクリスマスケーキでお祝い 2.5 です。今年最後の給食です。冬休みも元気に過ごしてくださいね。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	フライドチキン	どりにく	しょうが にんにく	でんぶん あぶら	
	プロッコリーとツナのサラダ	ツナ	プロッコリー カリフラワー にんじん	あぶら さとう	
	はくさいとベーコンスープ	ペークン	にんじん たまねぎ えのきたけ ★はくさい	ケーキ	
	クリスマスケーキ				

★ ★は印西産の地場産物を使用する予定です。

☆ 食材の納入状況により、献立を変更する場合があります。ご理解とご協力をお願いします

☆ 給食の停止を希望される方は各学校へご連絡ください。



給食センターホームページでは、日々の給食がご覧になれます。



風邪予防に とりたい栄養素と食べ物



丈夫な体をつくる



強い抗氧化作用で体を守る



小学校中学年 横養量	基準値	月平均
エネルギー	650kcal	668kcal
たんぱく質エネルギー比	13~20%	15.2%(25.7g)
脂質エネルギー比	20~30%	28.4%(21.5g)
食塩相当量	2.0g	2.1g

【有機農業の日】オーガニックディ (12月8日)

有機農業（オーガニック）とは、自然の恵みを生かした栽培方法です。給食では、印西市の柴海さんの畑で育ったオーガニックのにんじん（4日）と、ビーツ（17日）を取り入れました。



3学期の給食は、1月8日(木)から始まります。冬休み中も規則正しい生活を心がけ、1月にまた元気に会いましょう。