

月	火	水	木	金
<b>1日</b> おんかくほっぴょうかい <b>音楽発表会</b> かくしゅうほっぴょうかい <b>学習発表会</b> かりかまきゅうじつ <b>振替休日</b> 	<b>2日</b> <b>ごはん</b> <b>いもだんご汁</b> <b>さばのソース焼き</b> <b>ごま和え</b> 鶏肉、じゃがいも、片栗粉、人参、大根、ごぼう、長ねぎ／さば、生姜、小麦粉、片栗粉、ごま／小松菜、もやし、ごま	<b>3日</b> <b>ためきうどん</b> <b>バターポテト</b> <b>みかん</b> えび、あさり、人参、春菊、ごぼう、切り干し大根、ひじき、小麦粉、卵、鶏肉、つと、ほうれん草、長ねぎ、たまごたけ、干しいたけ／じゃがいも、バター、牛乳、スキムミルク／みかん	<b>4日</b> <b>といごぼうごはん</b> <b>さわらのオートミールフライ</b> <b>みそ汁</b> 胚芽精米、大麦、鶏肉、焼き豆腐、生姜、ごぼう、人参、油揚げ、ごま／さわら、小麦粉、卵、オートミール、パン粉／じゃがいも、玉ねぎ、塩わかめ	<b>5日</b> <b>ハヤシライス</b> <b>小松菜とベーコンのサラダ</b> 豚肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、セロリ、生姜、にんにく、マッシュルーム、グリーンピース、小麦粉、トマトピューレ、トマト缶詰、デミグラスソース／ベーコン、小松菜、もやし、ごま
<b>8日</b> <b>メンチカツバーガー</b> <b>ポテトスープ</b> <b>りんご</b> ベーコン、じゃがいも、人参、玉ねぎ、パセリ／メンチカツ／りんご	<b>9日</b> <b>ごはん</b> <b>さつま汁</b> <b>かれいから揚げ</b> <b>いそ和え</b> 豚肉、さつまいも、木綿豆腐、板こんにゃく、人参大根、ごぼう、長ねぎ／かれい唐揚げ／小松菜、もやし、のり／玉ねぎ、生姜、にんにく、片栗粉	<b>10日</b> <b>パスタボンゴレ</b> <b>ごぼうチップスサラダ</b> あさり、大豆水煮、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、セロリ、生姜、にんにく、パセリ、小麦粉、トマトピューレ、トマト缶／ハム、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、ごぼう、ごま	<b>11日</b> <b>小松菜ピラフ</b> <b>とうふナゲット</b> <b>黄桃缶</b> 胚芽精米、大麦、バター、ベーコン、人参、玉ねぎ、にんにく、ホールコーン、小松菜／焼き豆腐、鶏肉、玉ねぎ、卵、片栗粉／黄桃缶	<b>12日</b> <b>根菜のスーフカレー</b> <b>ハムコーンサラダ</b> 豚肉、じゃがいも、ごぼう、人参、大根、玉ねぎ、セロリ、りんご、生姜、にんにく、トマト缶詰／ハム、ホールコーン、キャベツ
<b>15日</b> <b>コッペパン</b> <b>チキンクリームシチュー</b> <b>ほっけフライ</b> <b>ミニトマト</b> 鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク／ほっけ、小麦粉、卵、パン粉／ミニトマト	<b>16日</b> <b>ごはん</b> <b>ローペンタン</b> <b>揚げえびシュウマイ</b> <b>おひたし</b> 豚肉、生姜、片栗粉、人参、白菜、干しいたけ、たけのこ、長ねぎ／えびシュウマイ／小松菜、もやし、糸かつお	<b>17日</b> <b>肉うどん</b> <b>冬至かぼちゃ</b> <b>みかん</b> 豚肉、油揚げ、人参、ほうれん草、長ねぎ、干しいたけ、たまごたけ／かぼちゃ、白玉もち、あんこ／みかん	<b>18日</b> <b>ビビンバ</b> <b>コーンフライ</b> <b>黄桃缶</b> 胚芽精米、大麦、豚肉、焼き豆腐、メンマ、人参、ほうれん草、もやし、ごま、長ねぎ、生姜、にんにく／コーンフライ／黄桃缶	<b>19日</b> <b>ガパオライス</b> <b>小松菜スープ</b> <b>清見オレンジ</b> 鶏肉、大豆水煮、玉ねぎ、人参にんにく、赤ピーマン、黄ピーマン、バジル／ベーコン、小松菜、緑豆春雨、ホールコーン／清見オレンジ
<b>22日</b> <b>ロールパン</b> <b>イタリアンスーフ</b> <b>フライドチキン</b> <b>もやしのごまサラダ</b> <b>いちごゼリー</b> ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、人参、ホールコーン、パセリ、マカロニ／鶏肉、にんにく、牛乳、小麦粉、片栗粉／ほうれん草、もやし、ホールコーン、人参、ごま	<b>23日</b> <b>ごはん</b> <b>肉じゃが</b> <b>さんまスパイス揚げ</b> <b>のりとあさりの佃煮</b> <b>あ</b> 豚肉、大豆水煮、じゃがいも、玉ねぎ、しらたき、人参、切り干し大根、さやいんげん、干しいたけ、生姜／さんま、生姜、にんにく、片栗粉、小麦粉／あさり、生姜、のり、ひじき、水あめ	<b>24日</b> <b>みそラーメン</b> <b>きなこポテト</b> <b>パイン缶詰</b> <b>かんづめ</b> 豚肉、玉ねぎ、人参、生姜、にんにく、ごま、もやし、玉ねぎ、メンマ、人参、ほうれん草、長ねぎ、茎わかめ／じゃがいも、きな粉／パイン缶詰	<b>25日</b> <b>しらすごはん</b> <b>みそ汁</b> <b>ひじき春巻き</b> 胚芽精米、大麦、しらす干し、炊き込みわかめ、ごま／厚揚げ、小松菜／ひじき春巻	<b>26日</b> <b>冬休み</b> 

\*牛乳（200mL）は毎日つきます。

\*主な使用食材は献立の下に記載してありますが、委託米飯・パン・麺・調味料・香辛料等は記載していないものがあります。詳しい使用食材一覧をご希望の方は栄養教諭（西崎）までご連絡ください。

\*海産物（ししゃも・わかめ・あさり・しらす等小魚）には小さなエビ・カニ・貝殻が混入している場合があります。

\*果物は予定を載せています。市場の状況により変更する場合がございますので、ご了承ください。

# 12月給食だよ！

令和7年(2025年)11月28日

本郷小学校  
平和通小学校



あっという間に時は過ぎ、気付けば今年も残りあと1か月となりました。12月はクリスマスにお正月といった、楽しいイベントが盛りだくさんです。給食でも、季節やイベントを感じられるような献立を予定していますので、ご家庭でも話題にしていただけると幸いです。

## 給食でのイベントを紹介します♪



### ★給食週間★

今年、大阪で開催された万博をきっかけに世界中の人が日本に集まりました。みなさんの中にも万博に行った人もいないのでしょうか。世界の文化に触れるよい機会と思い、給食でも日本のおとなりの国の食文化から触れてみましょう！



【中国】  
ローペンタン



【韓国】  
ビビンバ



【タイ】  
ガパオライス



### ★冬至献立★

給食週間の中に組み込まれてはいますが、日本の伝統的な行事食のひとつです。冬至とは、1年の中で最も昼が最も短く、夜が長い日のことです。この日に「ん」のつくものを食べると運を呼び込むと言われています。



給食では…

う(ん)どん・な(ん)きん(かぼちゃ)を使った冬至かぼちゃ・みかん



### ★クリスマス献立★



クリスマスと言えばチキン！あの人気のお店の味にも負けないフライドチキンを給食室で手作りします。いちごのゼリーも付いて、一足早くクリスマス気分を味わえちゃいます。



## 葉物野菜を味わおう



この時期に旬を迎える白菜やほうれん草などの葉物野菜は、一年で最も甘みが増し、栄養価も高まります。免疫力を高めるビタミンCやβ-カロテンの他に鉄分なども豊富に含まれる野菜もあります。

白菜



ほうれん草



キャベツ



春菊



給食でも旬の食材を使用した献立を予定しています。苦手意識がある野菜でも、おいしい時期に食べるとをきっかけに食べられたりもします。ご家庭でもぜひ、この冬においしい野菜を味わってください。

