



令和7年 12月の献立



こんげつ きゅうしよくもくひょう
今月の給食目標

のこ た
残さず食べよう

日	曜	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						エネ
			赤 体を作る		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		ギー
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	kcal
			魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	小学校
1	月	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		590
		鰹のおかか煮	かつお はなかつお		しょうが	さとう でんぷん			
		かみかみサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ きりぼしだいこん ごぼう		ドレッシング ごま	742
		けんちん汁	とうふ あぶらあげ		にんじん ねぎ	こんにやく	じゃがいも でんぷん		
2	火	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		596
		白身魚フリッター 小2個・中3個	たら	おきあみ あおさ			こむぎこ でんぷん さとう こめこ	あぶら	
		千草和え			こまつな にんじん	もやし	さとう		782
		道産子汁	ぶたにく みそ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ コーン	じゃがいも		
3	水	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		612
		じゃが芋のそぼろ煮	ぶたにく さつまあげ		にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ こんにやく	じゃがいも さとう		
		厚焼き卵	たまご				さとう でんぷん	あぶら	764
		小松菜と油揚げの和え物	あぶらあげ		こまつな にんじん	もやし	さとう		
4	木	ソフトめん、牛乳		ぎゅうにゅう			こむぎこ		604
		和風汁かけ	とりにく かまぼこ あぶらあげ		にんじん ねぎ		でんぷん		
		鰹のおろしだれかけ	あじ			だいこん	こめこ でんぷん さとう	あぶら	755
		蓮根の和え物	ツナ			れんこん きゅうり コーン		ドレッシング	
5	金	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		618
		麻婆豆腐	とうふ ぶたにく みそ		にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ しいたけ	さとう でんぷん		
		コーン焼売 小2個・中3個	ぶたにく とりにく だいず			コーン たまねぎ キャベツ	でんぷん さとう こむぎこ		786
		もやしの中華和え			こまつな にんじん	もやし にんにく	さとう		
8	月	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		645
		スクールコロッケ	ぶたにく ぎゅうにく		にんじん	たまねぎ パセリ	じゃがいも パンこ さとう こむぎこ	あぶら	
		人参の甘酢和え	とりにく		にんじん	きりぼしだいこん きゅうり もやし	さとう	ごまあぶら ごま	798
		具だくさん味噌汁	とりにく みそ		にんじん ねぎ	だいこん えのきたけ ごぼう	さといも		
9	火	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		616
		鯖の銀紙焼き	さば みそ				さとう		
		野菜の胡麻和え			にんじん	キャベツ もやし	さとう	ごま	768
		かきたま汁	とりにく たまご とうふ		にんじん ねぎ	えのきたけ	でんぷん		
10	水	ミルクロールパン、牛乳		ぎゅうにゅう スキムミルク			さとう こむぎこ	あぶら	642
		ポークビーンズ	だいず ぶたにく		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも さとう	あぶら	
		米粉ホキフライのソースかけ	ほき				こめこ さとう	あぶら	795
		ダイコンサラダ	ツナ			キャベツ だいこん コーン		ドレッシング	
11	木	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		618
		豚肉と大根の煮物	ぶたにく うずらたまご ちくわ		にんじん さやいんげん	だいこん こんにやく	さとう		
		キャベツつくね	とりにく			キャベツ	でんぷん さとう	あぶら	775
		豆腐と枝豆の和え物	とうふ			えだまめ キャベツ コーン		ドレッシング ごま	
12	金	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		624
		きのこツナごはんの具	ツナ			しめじ えのきたけ グリンピース しょうが	さとう		
		信田の胡麻だれかけ	とうふ あぶらあげ たら	ひじき	にんじん	しょうが	でんぷん さとう	あぶら ごま	781
		沢煮椀	とりにく		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう			
15	月	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		612
		鰯の八丁味噌煮	いわし みそ		ねぎ		さとう		
		金平牛蒡	ぶたにく		にんじん さやいんげん	ごぼう こんにやく	さとう	ごま ごまあぶら	771
		呉汁	だいず とうにゅう とうふ みそ		ねぎ	えのきたけ だいこん			
16	火	麦ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			おおむぎ こめ		617
		米粉のカレーライス	ぶたにく	スキムミルク	にんじん トマト	たまねぎ グリンピース マンゴー プルーン	じゃがいも さとう でんぷん こめこ はちみつ	あぶら	
		ハムステーキ	とりにく ぶたにく				でんぷん さとう	あぶら	775
		コールスローサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング	
17	水	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		644
		鶏肉とレバーの揚げ煮	とりにく とりレバー				でんぷん さとう	あぶら	
		ひじきの胡麻酢和え	ハム	ひじき		キャベツ コーン	マロニー さとう	ごま ごまあぶら	802
		豆腐と若布の白味噌汁	あぶらあげ とうふ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ			

18	木	ちゅうか 中華めん、牛乳		ぎゅうにゅう			こむぎこ		600	
		ごもく 五目ラーメンスープ	ぶたにく かまぼこ うずらたまご		にんじん ねぎ	キャベツ もやし たけのこ コーン		ごまあぶら		
		ぎょうざ しょう こ ちゅう こ 餃子 小2個・中3個	ぶたにく とりにく		にら	キャベツ たまねぎ	でんぷん こむぎこ	あぶら		
		き ぼ だいこん ちゅうかあ 切り干し大根の中華和え	とりにく			きりぼしだいこん きゅうり キャベツ	さとう	ごま ごまあぶら		
19	金	ぎゅうにゅう クロロールパン、牛乳		ぎゅうにゅう スキムミルク			こむぎこ さとう	あぶら	599	
		もみの木ハンバーグのケチャップソースかけ	とりにく ぶたにく だいず		トマト	たまねぎ	さとう でんぷん	あぶら		
		ミネストローネスープ	ウインナー		トマト にんじん パセリ	たまねぎ	マカロニ			
		デザート プリン					さとう でんぷん	あぶら	755	
		デザート チョコプリン					さとう でんぷん	あぶら		
22	月	ぎゅうにゅう ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		610	
		さわら ゆず みそ 鱈の柚子味噌かけ	さわら みそ			ゆず	こめこ でんぷん さとう	あぶら		
		れんこん ごま あ 蓮根とひじきの胡麻マヨ和え		ひじき		れんこん コーン	さとう	ごま ドレッシング	764	
		かぼちゃ み そ しる 南瓜の味噌汁	ぶたにく みそ		かぼちゃ にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ				
								基準値	小学校	650
									中学校	830

☆は学校直送です。 ※物資の都合により、献立の一部を変更することがあります。

☆は学校直送です。 ※物資の都合により、献立の一部を変更することがあります。



み は まきゅうしよく

美浜給食だより



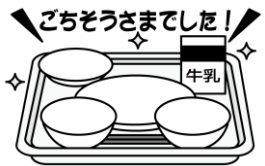
て と て
「手 to 手」



実施予定回数 16回

こんげつ
今月の
きゅうしよくちよくひょう
給食目標

の こ た
残さず食べよう



食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを「食品ロス」と言います。令和5年度の日本での食品ロスの量は464万トンで、これは一人あたりの量にすると約102 gの食べ物を毎日捨てていることになります。

食品ロスは食べ物がむだになるだけではなく、食べ物をつくったり運んだりするためのエネルギーやごみを処分するためのエネルギーを余分に消費することになります。食品ロスを減らすことは、地球の環境を守ることにもつながるのです。

世界には、貧困や戦争、災害などにより十分な食事ができない人がいます。食事ができることに感謝し、残さず食べましょう。

しよく かん
食に関する
しよくちよくひょう
指導目標

うんどう えいよう かんが
運動と栄養について考えよう



にちじょう ぶん
日常の分

せいちょう つか ぶん
成長に使う分

うんどう ぶん
運動の分

運動をするときは、エネルギーや栄養素を多く必要とします。さらに、子どもは成長に使う分も必要です。ただし、特別なものを食べる必要はありません。主食・主菜・副菜・汁もの・牛乳・乳製品・果物を揃えた食事を心がけたうえで、量を増やしたり、料理を追加したりして、しっかり栄養素をとりましょう。

運動する人にとって食事は練習と同じくらい大切なものです。望ましい食事について知り、実践していきましょう。

うんどうぜん ご しょうじ
運動前後の食事は？

うんどうまえ
運動前

脂質が多い料理をひかえて、エネルギーになる炭水化物を多く含む主食を中心に、消化の良いものを食べましょう。運動する3～4時間前までに食事をすませるようにします。

うんどうご
運動後

疲労回復のために炭水化物やたんぱく質、ビタミン類、ミネラル類を補給します。運動後、なるべく早く補給したほうが回復しやすいです。



デザートセレクト

12月19日(金)は、セレクトデザートの日です。

あなたはどちらを選びましたか？



なめらかなプリンにカラメルソースがかかっています。卵・乳・大豆を使用していません。

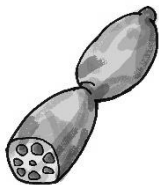


チョコ味のなめらかなプリンです。卵・乳・大豆を使用していません。



たべものカレンダー

れんこん



水の下の泥の中で育つ野菜です。おなかの調子を整える食物繊維が多く含まれています。愛知県では、愛西市でたくさん作られています。

よくかもう

1日(月)

かみかみサラダ

作ってみよう

12日(金)

きのことツナごはん

味わおう

22日(月)

とうじこんだて
冬至献立

こんげつ じちと しょうさい
今月の地元の食材

み はまちようさん
美浜町産



だいこん



にんじん



トマト

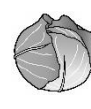
あい ち けんさん
愛知県産



こめ



ぎゅうにゅう
牛乳



キャベツ



こまつな



ぶたにく



きゅうり