

令和7年 12月			学 校 給 食 予 定 献 立 表						B班		津市中央学校給食センター	
実施日		献 立 名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量			
日	曜		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1人当り (kcal)	蛋白質 (g)		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	月	麦飯 牛乳 みそおでん 小松菜の磯香あえ ツナふりかけ	がんもどき うずら卵 赤みそ まぐろオイル漬	牛乳 のり	にんじん 小松菜	だいこん こんにゃく もやし	米 大麦 さといも さとう	植物油 ごま	763	29.9		
2	火	麦飯 牛乳 ポークカレー ひじきサラダ 福神漬	豚肉 まぐろオイル漬	牛乳 ひじき	にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ 福神漬	米 大麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	植物油 オリーブ油	801	23.3		
3	水	麦飯 牛乳 鯖の一味焼き ほうれん草ともやしのおひたし 豚汁	さば 赤みそ 豚肉 豆腐	牛乳	ほうれん草 にんじん ねぎ	もやし ごぼう だいこん こんにゃく	米 大麦 さとう		741	36.2		
4	木	黒糖パン 牛乳 サーモンクリームペンネ 白いんげん豆のトマトスープ コールスロー	さけ ベーコン 白いんげん豆	牛乳 生クリーム	にんじん トマト煮	にんにく 玉ねぎ しめじ セロリー キャベツ コーン	黒糖パン コーンスターチ マカロニ じゃがいも さとう	バター 植物油	690	29.7		
5	金	麦飯 牛乳 わかさぎのから揚げ 大根のそぼろあん アレッタと白菜のごまあえ	鶏肉 厚揚げ	牛乳 わかさぎ	にんじん 小松菜 アレッタ	しょうが だいこん 白菜	米 大麦 でん粉 さとう	植物油 ごま	719	27.8		
8	月	麦飯 牛乳 キムチチゲ ごまだれあえ みかん	豚肉 白みそ 赤みそ 厚揚げ	牛乳	にんじん ねぎ 小松菜	白菜 キムチ しめじ キャベツ サラダこんにゃく みか ん	米 大麦 さとう	ごま油 ごま	713	27.4		
9	火	麦飯 牛乳 ポークビーンズ れんこんのごまドレッシングサラダ ヨーグルト	豚肉 大豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん	にんにく セロリー 玉ねぎ れんこん きゅうり サラダこんにゃく	米 大麦 じゃがいも さとう	植物油 マヨネーズ風ドレッ シング ごま	806	28.0		
10	水	麦飯 牛乳 鮭のゆうあん焼き ほうれんそうの磯香あえ かきたま汁	さけ 豆腐 鶏卵	牛乳 のり わかめ	ほうれん草 にんじん ねぎ	ゆず キャベツ 玉ねぎ	米 大麦 さとう でん粉		707	36.6		
11	木	米粉入りパン 牛乳 マカロニグラタン ジュリアンスープ みかんジャム	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん	にんにく 玉ねぎ キャベツ	米粉入りパン マカロニ 小麦粉 みかんジャム	植物油	722	32.1		
12	金	麦飯 牛乳 豆腐のみそかけ じゃがいものそぼろ煮 小松菜ともやしのおかかあえ	豆腐 赤みそ 鶏肉 かつお節削り	牛乳	にんじん 小松菜	干しいたけ こんにゃく 玉ねぎ もやし	米 大麦 さとう じゃがいも	植物油	717	26.2		
15	月	減量麦飯 牛乳 うどん入りすまし汁 いかごぼう 大根のゆず風味	鶏肉 油揚げ いか	牛乳	にんじん ねぎ	玉ねぎ ごぼう 大根 ゆず	米 大麦 うどん でん粉 さとう	植物油	786	27.6		
16	火	麦飯 牛乳 鯖の南部焼き 五目きんぴら キャベツのしそあえ	さわら 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜 しそ粉	しょうが ごぼう 糸こんにゃく キャベツ	米 大麦 さとう	黒ごま ごま 植物油	725	32.8		
17	水	麦飯 牛乳 かつおと南瓜のゆずみそからめ のっぺい汁 塩昆布あえ	かつお 合わせみそ 鶏肉 油揚げ	牛乳 塩昆布	かぼちゃ にんじん ねぎ	しょうが ゆず ごぼう だいこん こんにゃく キャベツ	米 大麦 でん粉 さとう さといも	植物油	737	29.3		
18	木	黒糖パン 牛乳 ココロロスパイシーチキン チンゲン菜のクリーム煮 豆乳タルト	鶏肉 豚肉	牛乳 生クリーム	にんじん チンゲン菜	しょうが にんにく 玉ねぎ	黒糖パン でん粉 じゃがいも コーンスターチ 豆乳タルト	植物油 バター	891	33.1		

地産品 アレッタ

※給食の材料費は保護者の皆様からの給食費で賄われていますので、ご協力お願いします。
物資の都合上、献立が変更になることがあります。ご了承ください。

アレッタは、ブロッコリーとケールを掛け合わせた新品種の野菜です。花のつぼみから茎、葉っぱの部分まですべて食べることができます。5日は、稲葉町で作られたアレッタを使います。

今月の旬の食材

白菜・大根・アレッタ・みかんなどの食材を取り入れています。

3学期の給食は、
1月9日(金)からです。

 **12月22日** 

冬至とは、1年で一番昼(日照時間)が短くなる日のことです。この日は、ゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べたりする風習があります。冬至にかぼちゃを食べると、その冬は風邪をひかないという言い伝えがありました。

昔は、冬至のころになると食べる野菜がほとんどなく、冬まで保存ができて ビタミンを豊富に含むかぼちゃは、健康のためにとても大切な食べ物でした。

献立紹介～かつおと南瓜のゆずみそからめ～

材料4人分
かつお角切り200g
薄口しょうゆ 小さじ1
酒 小さじ2
おろししょうが 少々
片栗粉 40g程度
かぼちゃ100g
揚げ油 適量

＜ゆずみそ＞
ゆず果汁 小さじ1
合わせみそ 小さじ2
砂糖 大さじ1と1/2
みりん 小さじ2
水 大さじ2

作り方
①かつおに下味をつけてしばらくおく。
②かぼちゃを、2cm角程度に切り、素揚げする。
下味をつけたかつおに、片栗粉をまぶし、揚げる。
③ゆずみそを作る。鍋に、みそ、砂糖、みりん、水を入れて火にかけ、ひと煮立ちしたら、ゆず果汁を入れる。
④揚げたかぼちゃ・かつおとゆずみそを和えて、出来上がり。