

令和 7年 12月分 予定献立表

☆おはしの欄にマーク(★)がついている日は、おはしを忘れないようにしましょう。

大分市立川添小学校

日	曜	はし	こんだて名	主 な 材 料			熱量 塩分
				主にエネルギーになる	主に体を作る	主に体の調子を整える	
1	月		ごはん 牛乳	水餃子スープ 中華丼	米 ごま油 片栗粉 油 かまぼこ いか	牛乳 ぎょうざ 豚肉 きくらげ はくさい もやし ねぎ しょうが にんにく たけのこ しいたけ	605kcal 1.8g
2	火		ミルクパン 牛乳	ボルシチ ブロッコリーのマヨサラダ	パン じゃがいも 生クリーム 油 ごま 卵不使用マヨネーズ	牛乳 牛肉 かに不使用系かまぼこ	603kcal 2.2g
3	水	★	ごはん 牛乳	みそおでん ほうれんそうのおかか和え	米 里芋 砂糖 ごま	牛乳 鶏肉 厚揚げ 野菜つみれ うずら卵 昆布 かつお節 みそ	545kcal 2.2g
4	木	★	ごはん 牛乳	豆腐の中華煮 カミカミ中華炒め	米 油 砂糖 ごま油 片栗粉 じゃがいも	牛乳 豆腐 豚肉 かまぼこ うずら卵	616kcal 1.7g
5	金		米粉パン 牛乳	カレーポトフ 白菜とツナのクリーム煮	パン 油 マカロニ	牛乳 ウィナー ツナ チーズ	562kcal 2.4g
8	月	★	ごはん 牛乳	みぞれ鍋 菱わかめの炒め煮	米 春雨 砂糖 油	牛乳 豚肉 厚揚げ 鶏肉 菱わかめ 油揚げ	555kcal 2.2g
9	火	★	コッペパン 牛乳	やさしいラーメン かりかりいりこ ヨーグルト	パン 麺 油 砂糖 ごま	牛乳 豚肉 みそ いりこ ヨーグルト	604kcal 2.6g
10	水	★	ごはん 牛乳	石狩汁 帯広の肉じゃが	米 バター 砂糖 じゃがいも 油	牛乳 鮭 油揚げ 厚揚げ みそ 豚肉	575kcal 1.9g
11	木		ごはん 牛乳	カルピクッパ チャブチェ	米 砂糖 油 ごま油 ごま 春雨	牛乳 牛肉 わかめ 卵 豚肉	591kcal 2.1g
12	金		コッペパン 牛乳	さつまいもと揚げ鶏の甘酢あん 中華風コーンスープ	パン ごま油 油 片栗粉 さつまいも 砂糖	牛乳 ベーコン 卵 鶏肉	635kcal 2.8g
15	月	★	ごはん 牛乳	けんちん煮 いわしの生姜煮	米 里芋 油 砂糖	牛乳 豆腐 油揚げ いわしの生姜煮 鶏肉	616kcal 1.8g
16	火		コッペパン 牛乳	さつまいものクリーム煮 ほうれん草とエリンギのソテー リンゴジャム	パン さつまいも 油 リンゴジャム	牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン	612kcal 2.1g
17	水	★	ごはん 牛乳	ハンバーグのおろしソースかけ 根こ野菜のごまキムチ汁	米 里芋 ごま油 砂糖 片栗粉	牛乳 油揚げ 豆腐 ハンバーグ 豚肉 みそ	595kcal 1.8g
18	木		ごはん 牛乳	根菜カレー ゆず風味サラダ	米 油 砂糖	牛乳 鶏肉 ツナ	591kcal 1.8g
19	金		小さいコッペパン 牛乳	パンネのミートソース クリーミフルーツ	パン マカロニ 油 砂糖 ホイップクリーム	牛乳 豚肉 牛肉	634kcal 1.6g
22	月	★	ごはん 牛乳	手作りさばのゆずみそ煮 かぼちゃのそぼろ煮	米 砂糖 油	牛乳 鶏肉 厚揚げ さば みそ	668kcal 1.7g
23	火		黒砂糖パン 牛乳	里芋のシチュー 鮭フライ	パン 里芋 生クリーム 油	牛乳 鶏肉 鮭フライ	653kcal 1.9g
24	水		コーンバターライス 牛乳	フライドチキン ジュリアンスープ セレクトデザート	米 豆乳バター 油 はちみつ 小麦粉 米粉 セレクトデザート	牛乳 ベーコン 鶏肉	669kcal 1.7g

- 今月の おおいた 産給の日 は、12日(金)です。大分県産の「さつまいも」を使用します。
○ 都合により、献立内容を変更する場合があります。

12月 給食だより

12月の月目標 「冬の食事について考えよう」

12月に入り、寒さが身にしみる季節になりました。今年も残すところあと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られるようにしましょう。

<冬の食事のポイント>

①「早寝・早起き・朝ごはん」
生活リズムをととのえよう

②体を強くするたんぱく質をとろう

③体の抵抗力を高めるビタミンをとろう

④体を温める脂質をとろう

冬至とかせの予防

冬至は、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に太陽の力が復活するとされ、日が長くなっていきます。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かせをひかないといわれています。

冬においしい野菜を食べよう

<アイデアメニュー> カミカミ中華炒め 4日(木)
令和6年度に大分市が募集したアイデアメニューの推薦レシピです。ごぼう・れんこん・ピーマンなどを使用したカミカミメニューです。

<帯広の肉じゃが> 10日(水)
大分市と北海道の帯広市は「観光文化姉妹都市」です。帯広市の給食で人気メニューの「肉じゃが」は、じゃがいもを油で揚げているのが特徴です。

<冬至メニュー> 22日(月) <クリスマスメニュー> 24日(水)
「かぼちゃ」と「ゆず」を使ったメニューです。クリスマスメニューとデザートがつけます。