

令和7年度 12月の献立表(小学校・支援学校)

須坂市学校給食センター
TEL 026-246-2104

日	曜	主 食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	しょくひんのしゅるいとほたちき			ひとくちメモ	栄養価	
					赤のしょくひん	緑のしょくひん	黄色のしょくひん		エネルギー (Kcal)	脂質 (g)
					おもにからだをつくる	おもにからだのちょうしをとる	おもにエネルギーになる		たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
1	月	ごはん	○	あまシャキエのきのみそしる にくだんごのあますあん えだまめとひじきのサラダ	牛乳・みそ あぶらあげ にくだんご ひじき	たまねぎ・だいこん にんじん・あまシャキエのき はくさい・キャベツ きゅうり・えだまめ	ごはん こめあぶら さとう でんぷん	「甘シャキエのきのみそ汁」は、シャキッとした食感がおいしいですね。優しい風味のみそ汁に仕上げます。肉団子にかける甘酢あんは、ご飯にも相性がいいです。	571	17.0
2	火	こめこパン	○	キャベツのスープ とりにくのオーロラソース コールスローサラダ りんご	牛乳 とりにく みそ	たまねぎ・にんじん・しめじ キャベツ・レッドキャベツ きゅうり・りんご	こめこパン さとう でんぷん こめあぶら	4品目のおかず市内産の「ふじ」を予定しています。今回も6分の1の大きさを。甘みのある季節の果物を楽しみましょう。	638	20.8
3	水	ごはん	○	《かみかみすざかこのひ》 じゃがいものみそしる やししゃも 2び だいずとツナのサラダ	牛乳・ちくわ あぶらあげ・みそ わかめ・ししゃも だいず・ツナ	たまねぎ・にんじん ながねぎ・きゅうり キャベツ	ごはん じゃがいも さとう こめあぶら	頭から丸ごと食べられる「ししゃも」と、サラダの「大豆」がかみかみ食材です。よく噛んで食べることで、体に良い働きがたくさんあります。	575	17.9
4	木	ちゅうかうふうソフトめん	○	ねぎラーメンスープ ねぎみそパオズ 2こ だいこんといとかんてんのサラダ	牛乳 ぶたにく・みそ ねぎみそパオズ かんてん	ながねぎ・しょうが たまねぎ・にんじん・もやし キャベツ・だいこん きゅうり・コーン	ちゅうかうふうソフトめん でんぷん こめあぶら	給食のラーメンの汁は、野菜がたっぷり、麺によく絡むようにとろみがついていることが特徴です。温かいラーメンの汁で、体も心も温まります。	608	16.6
5	金	ごはん	○	ふゆやさいかレー いかあられ はくさいのつぼつけあえ	牛乳 ぶたにく いか あおのり	にんにく・しょうが・たまねぎ にんじん・だいこん・れんこん すりろしりんご・はくさい きゅうり・つぼつけ	ごはん じゃがいも でんぷん こめあぶら	「冬野菜カレー」は、今が旬の大根やれんこんをたっぷり使った煮込みです。大根やれんこんなどの根菜には、体を温めてくれる働きがあります。	680	20.9
8	月	ごはん	○	あつあげのみそしる とりにくのうめみそやき もやしとこまつなごまあえ	牛乳 あつあげ・みそ わかめ とりにく	にんじん・たまねぎ はくさい・うめ もやし・キャベツ こまつな	ごはん・じゃがいも でんぷん さとう ごま	厚揚げは、豆腐を揚げて作られます。カルシウムがたっぷり含まれる食品の一つです。不足しがちなカルシウムを補うことができる、成長期におすすめの食品です。	558	15.9
9	火	コッペパン	○	はくさいのクリームに だいがくいも だいこんとチキンのサラダ	牛乳・ベーコン とりにく なまクリーム サラダチキン	たまねぎ・あまシャキエのき しめじ・にんじん・はくさい だいこん・キャベツ・コーン レモンかじゅう	コッペパン・さとう こめあぶら さつまいも でんぷん・ごま	寒い季節ですが、温かい「白菜のクリーム煮」を食べた体の中から温まりましょう。「大芋芋」は、旬のさつまいもをカラッと揚げて、タレを絡めていただきます。	715	24.3
10	水	ごはん	○	こんさいとだまこじる スタミナなっとうのぐ やさいのこんぶあえ なっとう	牛乳 とりにく しおこんぶ なっとう	ごぼう・たまねぎ・にんじん だいこん・あまシャキエのき にんにく・しょうが ながねぎ・キャベツ・きゅうり	ごはん だまこもち ごまあぶら さとう	「だまこ」は秋田県で食べられている食材です。「スタミナ納豆の具」は、納豆に混ぜて食べましょう。納豆がおいしく食べられると好評です。	566	13.1
11	木	こくとうパン	○	ラビオリスープ ホキのレモンソース フレンチサラダ	牛乳 ポークラビオリ ホキ	たまねぎ・にんじん はくさい・こまつな レモンかじゅう・キャベツ きゅうり	こくとうパン さとう でんぷん こめあぶら	ラビオリとは、小麦粉で作った生地に肉や野菜などの具材を包んだイタリアの料理です。今日は旬の白菜と一緒に、スープでいただきます。	627	18.8
12	金	ごはん	○	《にれいしょうこだわりこんだて》 ぶたキムチなべ とりのからあげ はるさめサラダ とうにゅうプリンタルト	牛乳 ぶたにく とうふ・みそ とりにく	にんにく・はくさい あまシャキエのき・にんじん はくさいキムチ・ながねぎ・にら しょうが・キャベツ・きゅうり	ごはん・こめあぶら でんぷん・こめあぶら はるさめ・さとう とうにゅうプリンタルト	仁礼小学校の6年生の皆さんが考えた「こだわり献立」です。家庭科の学習で学んだことを活かして、体も心も温かくなる献立になるように工夫しました。	725	24.6
15	月	ごはん	○	《とうじこんだて》 かほちゃほうとう いわしのうめ だいこんなますゆずふうみ	牛乳 とりにく・みそ あぶらあげ いわしうめ	たまねぎ・しめじ はくさい・かほちゃ だいこん・にんじん ゆずかじゅう	ごはん ほうとう さとう	22日は1年の中で一番の長さが短い「冬至」です。「冬至かほちゃ」と「ゆず」風味の和え物で、冬の寒さに負けないようにしたいですね。	624	17.7
16	火	ミニまるパン	○	《ちょっとはやくクリスマスこんだて》 ほしのコンソメスープ チーズふうとうにゅうソースインハンバーグ カラフルサラダ チョコムース	牛乳・ベーコン ウイナー とうにゅうチーズ インハンバーグ	にんにく・セロリー・たまねぎ キャベツ・トマト・きゅうり レッドキャベツ・コーン にんじん・レモンかじゅう	まるパン・こめあぶら オリーブゆ・じゃがいも ソルガムマカロニ さとう・チョコムース	少し早めのクリスマス献立です。星形のソルガムマカロニが入ったスープや、チーズ風の豆乳ソースが入ったハンバーグにトマトソースを合わせていただきます。	686	27.9
17	水	ごはん	○	つみれじる ぶたにくとあつあげのいためもの いとかまほこのサラダ	牛乳・つみれ みそ・ぶたにく あつあげ かまほこ	たまねぎ・しょうが・にんじん はくさい・ながねぎ だけこの・きパプリカ キャベツ・きゅうり	ごはん・じゃがいも こめあぶら でんぷん さとう	豚肉と厚揚げを豆板醤を使って、少しピリっとした味付けの炒め物を作ります。具がたっぷりの釜で仕上げることは、調理員さんの腕の見せ所です。	599	17.2
18	木	うどんソフトめん	○	わふうカレーだれ あつやきたまご もやしのツナあえ	牛乳 ぶたにく・ツナ あぶらあげ あつやきたまご	たまねぎ・にんじん ながねぎ もやし きゅうり	うどんソフトめん でんぷん	和風の出汁の風味がするカレーだれでソフト麺を味わいましょう。カレーのスパイスの味で食が進みます。しっかりと食べて体を温めましょう。	643	22.1
19	金	ごはん	○	とんじる きんぴらつつみやき だいこんのごますあえ	牛乳 ぶたにく・みそ とうふ・かまほこ きんぴらつつみやき	はくさい・たまねぎ にんじん だいこん れんこん	ごはん・じゃがいも でんぷん さとう ごま	具材たっぷりの「豚汁」は、人気が高いメニューの一つです。「豚汁」に使う白菜は、寒さで凍ってしまわないように、細胞に糖を蓄積するため、甘みが感じられるそうです。	592	17.6
22	月	ごもくごはん	○	《おとしとりこんだて》 こおりとうふのみそしる ぶりのみそだれがけ れんこんサラダ	牛乳・わかめ あぶらあげ・ハム こおりとうふ みそ・ぶり	たまねぎ・にんじん はくさい・キャベツ ながねぎ・しょうが れんこん・こまつな	ごもくごはん じゃがいも でんぷん・こめあぶら さとう	お年取りの魚は「ぶり」「鮭」どちらを食べますか？給食では「ぶり」を味わってください。れんこんは「先の見通しが良い」という縁起の良い食べ物で、今が旬です。	621	23.4
23	火	コッペパン	○	えびボールスープ とりにくのハーブやき ツナとソルガムマカロニのサラダ	牛乳 えびボール とりにく ツナ	にんじん・たまねぎ はくさい・こまつな にんにく・キャベツ きゅうり	コッペパン こめあぶら ソルガムマカロニ さとう	「鶏肉のハーブ焼き」には、にんにくやマスタードと3種類のスパイスを使っています。パンと一緒に食べてもおいしいですよ。	561	15.7
24	水	ごはん	○	もすくとわかめのみそしる かまほこのゆかりでんぷら ひじきのいために	牛乳・あぶらあげ とうふ・もすく わかめ・みそ さつまあげ・かまほこ・ひじき	にんじん・はくさい ながねぎ ゆかり・うめ	ごはん・こむぎこ こめあぶら こんにゃく さとう	ひじきには、カルシウムや食物繊維が豊富に含まれています。特にカルシウムは、海藻の中でもトップクラスの含有量です。	597	19.3
25	木	コッペパン	○	だいこんとコーンのスープ ペンネナポリタン わかめとだいずのサラダ	牛乳 とりにく・わかめ かまほこ・だいず ウイナー	だいこん・にんじん・コーン ながねぎ・たまねぎ あかパプリカ・キャベツ きゅうり	コッペパン こめあぶら マカロニ さとう	今年最後の給食になります。短い冬休みですが、普段の食事の見本である給食を参考に、食事のバランスや生活リズムに気をつけて過ごしましょう。	566	16.4

※ 今月の学校給食費の口座振替日 12月25日(木)です。 毎日の給食をホームページで公開しています。 須坂市HP> 「毎日の給食とおたより」