

令和7年度



今月の献立目標

12月献立予定表

冬野菜をしつかり食べて力ゼの予防をしよう



はつかいちしりつみやじましょ ちゅうがっここう

廿日市市立宮島小・中学校

はつかいちしりつみやじまがっこうくわうしょく

廿日市市立宮島学校給食センター

日 (曜)	献立名	材料名			やさい 野菜 の量 (g)	栄養量 エネルギー (kcal) 食塩 相当量(g)	ひとくちメモ
		黄の食品	赤の食品	緑の食品			
		おもにエネルギーのもと	おもに体をつくるもと	おもに体の調子を整えるもと			
1 (月)	ごはん こうやどうふのそぼろに ひじきのごもくあえ ゆずふうみだいこん 牛乳	ごめ きびざとう でんぶん	こうやどうふ とりにく ひじき さつまあげ 牛乳	たまねぎ にんじん ほししいたけ ゆず さやいんげん こまつな だいこん	小 中	593 1.8 757 2.5	◆ほうとう作り◆ ほうとうは、小麦粉と水を混ぜて作った 平たいほうとう麵を、たっぷりの具材と あじしるにこりょうりやま もにみそ味の汁で煮込んだ料理です。山 梨県の郷土料理として有名で、戦国武 将の武田信玄も好んだといわれています。 また、山梨県ではほうとうにかぼちゃ を入れるのが特徴で、「うまいもんだよ、 かぼちゃのほうとう」という言葉もあるそ うです。給食では、給食センターで小 麦粉をこねて生地を作り、その後、給食 のお手伝いとして2年生のみなさんに平 たく伸ばしてもらいます。2年生のみなさ ん、よろしくお願ひします。
2 (火)	くろごまごはん ほうとう やきししゃも こまつなのがんぶあえ 牛乳	ごめ おおむぎ くろごま さといも こむぎこ きびざとう	みそ ししゃも こんぶ 牛乳	こんにゃく だいこん にんじん かぼちゃ はくさい ねぎ こまつな	小 中	579 2.2 737 2.7	◆くわい1◆ くわいは、広島県福山市が生産量日 本一を誇る野菜です。芽が大きく伸びる ことから、縁起がよい食べ物とされ、おせ りょうりに使われます。お正月を過ぎる と出荷量が減るため、給食では毎年12 月に「くわいどポテト」として出しています。 「くわいどポテト」は、小さめのくわい を素揚げにして、塩をふったもので、フライ ドポテトのような味わいのため、この名前がつきました。
3 (水)	ごはん キムチチゲ もやしとこまつなのがんぶ れんこんのジョン 牛乳	ごめ ごまあぶら ごま こむぎこ でんぶんめん	ぶたにく とうふ しらすぼし たまご 牛乳	にんにく はくさい はくさいキムチ たまねぎ にんじん しめじ ねぎ もやし こまつな しょうが れんこん	小 中	632 1.8 809 2.3	◆クリスマス&冬至◆ 22日(月)は、クリスマス&冬至献立で す。クリスマスとして、ローストチキン、クリ スマスカラー(緑と赤)のサラダ、りんご のケーキを、また、冬至として、サラダには ゆずを、スープにはかぼちゃを使っていま す。
4 (木)	きんときまめのミートサンド ジュリアンスープ ベイクドポテト 牛乳	パン ごめあぶら きびざとう でんぶん じやがいも	きんときまめ とりにく ぶたにく ベーコン 牛乳	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ セロリ	小 中	578 2.6 737 3.5	◆クリスマス&冬至◆ 22日(月)は、クリスマス&冬至献立で す。クリスマスとして、ローストチキン、クリ スマスカラー(緑と赤)のサラダ、りんご のケーキを、また、冬至として、サラダには ゆずを、スープにはかぼちゃを使っていま す。
5 (金)	カレーうどん たらのいそべあげ ゆでキャベツ みかん 牛乳	うどん じやがいも きびざとう でんぶん こむぎこ なたねあぶら	ぶたにく あぶらあげ たら あおのり 牛乳	たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ キャベツ みかん	小 中	607 2.7 778 3.5	◆くわい1◆ くわいは、広島県福山市が生産量日 本一を誇る野菜です。芽が大きく伸びる ことから、縁起がよい食べ物とされ、おせ りょうりに使われます。お正月を過ぎる と出荷量が減るため、給食では毎年12 月に「くわいどポテト」として出しています。 「くわいどポテト」は、小さめのくわい を素揚げにして、塩をふったもので、フライ ドポテトのような味わいのため、この名前がつきました。
8 (月)	チキンストロガノフ ビーフンサラダ フルーツのヨーグルトあえ 牛乳	ごめ おおむぎ じやがいも バター こむぎこ ビーン きびざとう マヨネーズ	とりにく なまクリーム ハム ヨーグルト 牛乳	たまねぎ にんじん しめじ みかんかん ももかん バナナ バインかん	小 中	719 2.4 926 3.1	◆クリスマス&冬至◆ 22日(月)は、クリスマス&冬至献立で す。クリスマスとして、ローストチキン、クリ スマスカラー(緑と赤)のサラダ、りんご のケーキを、また、冬至として、サラダには ゆずを、スープにはかぼちゃを使っていま す。
9 (火)	ふわふわどんぶり はりはりあえ くわいドポテト 牛乳	ごめ きびざとう でんぶん ごまあぶら なたねあぶら	とうふ ぶたにく たまご しらすぼし 牛乳	にんじん たまねぎ なましいたけ しょうが ねぎ ごぼう きりほししたいこん みずな くわい	小 中	662 1.8 852 2.4	◆クリスマス&冬至◆ 22日(月)は、クリスマス&冬至献立で す。クリスマスとして、ローストチキン、クリ スマスカラー(緑と赤)のサラダ、りんご のケーキを、また、冬至として、サラダには ゆずを、スープにはかぼちゃを使っていま す。
10 (水)	ごはん さけのチャンチャンやき もぞくじる れんこんのきんぴら 牛乳	ごめ バター じやがいも ごまあぶら きびざとう ごま	さけ みそ もずく あぶらあげ 牛乳	えのきだけ エリンギ たまねぎ にんじん ねぎ れんこん こんにゃく	小 中	597 2.0 761 2.7	◆クリスマス&冬至◆ 22日(月)は、クリスマス&冬至献立で す。クリスマスとして、ローストチキン、クリ スマスカラー(緑と赤)のサラダ、りんご のケーキを、また、冬至として、サラダには ゆずを、スープにはかぼちゃを使っていま す。
11 (木)	てまきずし あいしょじる あらめのいたために 牛乳	ごめ さとう きびざとう マヨネーズ こめあぶら さつまいも ごまあぶら ごま	のり まぐろみず に たまご みそ あらめ あぶらあげ ベーコン 牛乳	ほうれんそう にんじん レモン たまねぎ しめじ ねぎ	小 中	671 4.2 860 5.7	◆クリスマス&冬至◆ 22日(月)は、クリスマス&冬至献立で す。クリスマスとして、ローストチキン、クリ スマスカラー(緑と赤)のサラダ、りんご のケーキを、また、冬至として、サラダには ゆずを、スープにはかぼちゃを使っていま す。
12 (金)	ごはん いもに キャベツのごまざあえ いりことだいすのあげに 牛乳	ごめ さといも きびざとう ごま でんぶん アーモンド なたねあぶら ごまあぶら	なまあげ ぶたにく ちくわ だいす わかめ かえりいりこ 牛乳	だいこん こんにゃく にんじん しめじ しろねぎ キャベツ	小 中	655 1.8 837 2.4	◆クリスマス&冬至◆ 22日(月)は、クリスマス&冬至献立で す。クリスマスとして、ローストチキン、クリ スマスカラー(緑と赤)のサラダ、りんご のケーキを、また、冬至として、サラダには ゆずを、スープにはかぼちゃを使っていま す。
15 (月)	チキンライス キッシュ ゆでプロッコリー ABCスープ 牛乳	ごめ バター こめあぶら じやがいも マカロニ	とりにく チーズ ウインナー たまご なまクリーム ひよこまめ 牛乳	マッシュルーム たまねぎ にんじん パセリ プロッコリー にんにく えのきだけ コーン チンゲンサイ	小 中	628 2.5 803 3.3	◆クリスマス&冬至◆ 22日(月)は、クリスマス&冬至献立で す。クリスマスとして、ローストチキン、クリ スマスカラー(緑と赤)のサラダ、りんご のケーキを、また、冬至として、サラダには ゆズを、スープにはかぼちゃを使っていま す。
16 (火)	コッペパン さわらのカレーパンこやき こふきいも ミニストローネ りんご 牛乳	パン マヨネーズ パンこ オリーブあぶら こめあぶら じやがいも	さわら だいす ぶたにく 牛乳	にんじん たまねぎ セロリ トマト りんご キャベツ にんにく パセリ	小 中	642 2.0 826 2.7	◆クリスマス&冬至◆ 22日(月)は、クリスマス&冬至献立で す。クリスマスとして、ローストチキン、クリ スマスカラー(緑と赤)のサラダ、りんご のケーキを、また、冬至として、サラダには ゆズを、スープにはかぼちゃを使っていま す。
17 (水)	ごはん なまあげのコロコロマーボー だいこんとながいものあますあえ みかん 牛乳	ごめ きびざとう ごまあぶら でんぶん ながいも	ぶたにく なまあげ みそ あぶらあげ 牛乳	たまねぎ にんじん ほししいたけ にら にんにく しょうが だいこん みかん	小 中	708 1.4 912 1.9	◆クリスマス&冬至◆ 22日(月)は、クリスマス&冬至献立で す。クリスマスとして、ローストチキン、クリ スマスカラー(緑と赤)のサラダ、りんご のケーキを、また、冬至として、サラダには ゆズを、スープにはかぼちゃを使っていま す。
18 (木)	スペゲティミートソース かみかみサラダ スイートポテト 牛乳	スペゲティ オリーブあぶら でんぶん アーモンド ごま きびざとう こめあぶら さつまいも バター ごま	ぶたにく ハム かえりいりこ なまクリーム たまご 牛乳	にんじん たまねぎ セロリー しめじ パセリ トマト にんにく キャベツ コーン	小 中	658 1.4 847 1.8	◆クリスマス&冬至◆ 22日(月)は、クリスマス&冬至献立で す。クリスマスとして、ローストチキン、クリ スマスカラー(緑と赤)のサラダ、りんご のケーキを、また、冬至として、サラダには ゆズを、スープにはかぼちゃを使っていま す。
19 (金)	【食育の日 和食の基本献立】 ごはん さばのポンずおろしかけ こまつなとだいすのおひたし みそしる 牛乳	ごめ きびざとう さばのポンずおろしかけ こまつなとだいすのおひたし みそしる 牛乳	さば だいす わかめ あぶらあげ とうふ みそ かつおぶし 牛乳	だいこん なめこ ねぎ こまつな はくさい にんじん ごぼう	小 中	622 2.4 794 2.9	◆クリスマス&冬至◆ 22日(月)は、クリスマス&冬至献立で す。クリスマスとして、ローストチキン、クリ スマスカラー(緑と赤)のサラダ、りんご のケーキを、また、冬至として、サラダには ゆズを、スープにはかぼちゃを使っていま す。
22 (月)	ターメリックライス ローストチキン プロッコリーサラダ かぼちゃのクリームスープ りんごのケーキ 牛乳	ごめ おおむぎ はちみつ きびざとう こめあぶら バター こむぎこ アーモンド	とりにく なまクリーム スキムミルク たまご 牛乳	しょうが にんにく プロッコリー にんじん ゆず かぼちゃ たまねぎ パセリ りんご	小 中	750 1.9 960 2.5	◆クリスマス&冬至◆ 22日(月)は、クリスマス&冬至献立で す。クリスマスとして、ローストチキン、クリ スマスカラー(緑と赤)のサラダ、りんご のケーキを、また、冬至として、サラダには ゆズを、スープにはかぼちゃを使っていま す。

※都合により献立内容を変更する場合があります。

寒さにまけない生活習慣を心掛けよう！

さむ ふゆ げんき す
えいよう しょくじ てきど うん
どう じゅうぶん きゅうよう すいみん たいせつ
からだ なか はい ふせ
寒い冬を元気に過ごすためには、栄養バランスのよい食事、適度な運動、十分な休養や睡眠が大切です。また、手洗いやうがいをして、カゼのウイルスが体の中に入るのを防ぎましょう！



* 基準量(小学校)	エネルギー 650キロカロリー
食塩相当量	2.0 g未満
野菜の量	100~120 g
* 基準量(中学校)	
エネルギー	800キロカロリー
食塩相当量	2.5 g未満
野菜の量	120 g</