

12月献立予定表

令和7年度 高南学校給食共同調理場



【朝日中学校】

※ 献立は、食材の都合などにより変更になる場合がありますので、ご了承ください。

日	曜	こんだて	赤の仲間 (血や骨、筋肉になる)	緑の仲間 (体の調子を整える)	黄の仲間 (熱や力のもとになる)	エネルギー (kcal)
						たんぱく質 (g)
						脂質 (g)
						塩分 (g)
1	月	ごはん 牛乳	牛乳		米	726
		白身魚のパン粉焼き	メルルーサ		オリーブオイル パン粉	30.4
		切り干大根のさっぱり和え	ハム	切干大根 にんじん キャベツ きゅうり	砂糖	20.3
		かぼちゃのほうとう汁	豚肉 油揚げ	にんじん 大根 白菜 かぼちゃ	油 ほうとう	2.6
2	火	ごはん 牛乳	牛乳		米	750
		とり肉とれんこんの甘酢あん	とり肉 大豆	れんこん にんじん	油 砂糖	30.7
		かぶの塩もみ		かぶ きゅうり キャベツ	ごま	21.4
		ぽかぽかみそ汁	豚肉 油揚げ	にんじん 大根 白菜 ねぎ こんにゃく	油 里芋	2.7
3	水	ごはん 牛乳	牛乳		米	738
		さばのみぞれ煮	さば	大根	砂糖	31.9
		のり酢和え	のり ツナ	小松菜 きゅうり もやし にんじん		22.6
		さつま汁	豚肉 豆腐	にんじん 大根 ねぎ こんにゃく	油 さつまいも	2.8
4	木	ごはん 牛乳	牛乳		米	836
		揚げ米粉ぎょうざ	豚肉	キャベツ にら しょうが	砂糖 米粉 油	29.5
		れんこんチップサラダ		れんこん にんじん キャベツ きゅうり しも	油 砂糖	31.6
		麻婆豆腐	豚ひき肉 大豆 豆腐	しいたけ たけのこ にんじん にら ねぎ	油 砂糖 ごま油	3.2
5	金	うどん カレー汁	豚肉 油揚げ なんと	大根 にんじん 玉ねぎ ねぎ	うどん 油	778
		牛乳	牛乳			28.7
		キャベツのツナマヨ和え	ツナ	キャベツ きゅうり コーン	ごま ノンエッグマヨネーズ	27.9
		ヨーグルト	ヨーグルト		砂糖	3.3
8	月	ごはん 牛乳	牛乳		米	767
		きりざい	納豆 チーズ かつお節	にんじん たくあん 小松菜	ごま	27.9
		れんこんきんぴら	さつま揚げ	れんこん こんにゃく いんげん	ごま油 砂糖	18.9
		きりたんぽ鍋	豚肉 豆腐	にんじん 大根 しめじ 白菜 ねぎ	油 きりたんぽ	2.3
9	火	キムタクごはん 牛乳	豚肉 牛乳	たけのこ キムチ たくあん ねぎ	米 ごま油	718
		春雨サラダ		キャベツ きゅうり にんじん	春雨 ごま油 砂糖	24.1
		ワンタンスープ	豚ひき肉 豆腐	大根 えのきたけ きくらげ 小松菜	油 ワンタン	22.9
		みかんゼリー		みかん	砂糖	3.5
10	水	黒糖食パン はちみつ&マーガリン 牛乳	牛乳		黒糖食パン はちみつ マーガリン	657
		さつまいものスペイン風オムレツ	卵 とり肉	玉ねぎ にんじん ほうれん草	さつまいも 砂糖 油	23.7
		野菜のカレーびたし		もやし コーン 小松菜 パプリカ	ごま	23.3
		ミネストローネ	ベーコン 大豆	セロリ にんじん 玉ねぎ トマト	オリーブオイル マカロニ じゃがいも	2.5
11	木	ごはん 牛乳	牛乳		米	715
		とり肉の香味焼き	とり肉	ねぎ	ごま	33.6
		キャベツのしょうゆ麴炒め		キャベツ れんこん エリンギ いんげん	油	20.7
		まめまめ汁	豚肉 油揚げ わかめ 打ち豆 大豆	大根 えのきたけ	じゃがいも 油	2.3
12	金	ごはん 牛乳	牛乳		米	741
		あじの塩こうじ焼き	あじ			30.1
		白菜の昆布和え	昆布	白菜 きゅうり にんじん		17.0
		雪見汁	豚肉	にんじん えのきたけ 大根 ねぎ 小松菜	油 白玉団子	1.5

朝日中1年生
希望献立

日	曜	こんだて	赤の仲間 (血や骨、筋肉になる)	緑の仲間 (体の調子を整える)	黄の仲間 (熱や力のもとになる)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
15	月	ごはん 牛乳	牛乳		米	727
		たらと大豆のチリソース	たら 大豆	玉ねぎ ねぎ	じゃがいも 油 砂糖	31.6
		バンバンジーサラダ	ささみ	もやし きゅうり にんじん		17.0
		お麴のみそ汁	豆腐 わかめ	大根 にんじん えのきたけ	麴	2.6
16	火	ごはん 牛乳	牛乳		米	789
		阿賀北ポークのはちみつみそ焼き	阿賀北ポーク		はちみつ ごま油	26.9
		ダブルポテトサラダ	ハム チーズ ヨーグルト	にんじん きゅうり	じゃがいも さつまいも ごま ノンエッグマヨネーズ	27.5
		白菜のとろとろスープ	かまぼこ	白菜 にんじん えのきたけ ねぎ	春雨	2.7
17	水	かぼちゃカレー	豚ひき肉 大豆	玉ねぎ にんじん かぼちゃ	米 油	788
		牛乳	牛乳			22.7
		カントリーサラダ		きゅうり キャベツ 大根 レモン	砂糖 油	23.5
		りんご		りんご		3.0
18	木	ごはん のりの佃煮 牛乳	のり 牛乳		米 砂糖	697
		厚焼き玉子	卵			26.6
		小松菜のからしマヨ和え	ハム	小松菜 もやし コーン	ノンエッグマヨネーズ	20.9
		キャベツと肉団子の真だくさん汁	とり肉 豆腐	キャベツ にんじん えのきたけ ねぎ	パン粉	2.6
19	金	ソフト麺 ミートソース	豚ひき肉 大豆	玉ねぎ セロリ にんじん トマト パセリ	ソフト麺 油 砂糖	759
		牛乳	牛乳			30.6
		切り干し大根のごまサラダ		切り干し大根 にんじん きゅうり もやし	砂糖 ごま油 ごま	26.1
		ゆずゼリー		ゆず	砂糖	2.6
22	月	ツナカレーピラフ	ツナ	玉ねぎ グリンピース パプリカ	米 オリーブオイル 砂糖	780
		牛乳	牛乳			26.8
		ひじきと大豆のサラダ	ひじき 大豆 ハム	にんじん キャベツ	油 砂糖	26.5
		クリームシチュー	とり肉 牛乳	玉ねぎ にんじん しめじ かぼちゃ 白菜 パセリ	油 生クリーム	2.3
23	火	ごはん 牛乳	牛乳		米	778
		星のコロッケ	とり豚ひき肉		じゃがいも 小麦粉 パン粉 油	22.6
		ブロッコリーとコーンのサラダ	チーズ	ブロッコリー キャベツ コーン	オリーブオイル 砂糖 マスタード	25.9
		豆乳みそ汁 クリスマスチョコケーキ	油揚げ 豆乳 卵	大根 にんじん えのきたけ しめじ ねぎ	チョコ 小麦粉 砂糖	2.0

寒さに負けない！ 冬の生活習慣

寒さが身にしみる季節になってきました。休みの日も、学校がある日と同じように、早寝、早起き、朝ごはんを心がけて、かぜや感染症予防のために手洗い、うがいを徹底しましょう。また、年末年始は、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。食べ過ぎには気をつけましょう。

①早寝しよう



②早起きしよう



③朝ごはんを食べよう



④手洗いをしよう



⑤うがいをしよう



⑥暴飲暴食はやめよう



今月の地場産物

- ・岩船産コシヒカリ米
- ・キャベツ
- ・だいこん
- ・かぼちゃ
- ・さつまいも
- ・えのきたけ
- ・阿賀北ポーク



12月給食カレンダー

月	火	水	木	金
1 切り干し大根の さっぱり和え 白身魚のパン粉焼き ごはん かぼちゃの ほうとう汁	2 かぶの塩もみ とり肉とれんこんの 甘酢あん ごはん ぼかぼか みそ汁	3 のり酢和え さばのみぞれ煮 ごはん さつまい 汁	4 れんこんチップサラダ 揚げ米粉ぎょうざ ごはん 麻婆豆腐	5 ヨーグルト キャベツの ツナマヨ和え うどん カレー汁
8 れんこんきんぴら きりざい ごはん きりたんぽ 鍋	9 朝日中1年生 希望献立 春雨サラダ みかんゼリー キムタク ごはん ワンタン スープ	10 野菜のカレーびたし さつまいもの スペイン風オムレツ はちみつ& マーガリン 黒糖食パン ミネストローネ	11 キャベツの しょうゆ炒め とり肉の香味焼き ごはん まめまめ汁	12 白菜の昆布和え あじの塩こうじ焼き ごはん 雪見汁
15 パンバンジーサラダ たらと大豆の チリソース ごはん お麩の みそ汁	16 ダブルポテトサラダ 阿賀北ポークの はちみつみそ焼き ごはん 白菜のとろろ スープ	17 りんご かぼちゃカレー カントリー サラダ	18 小松菜の からしマヨ和え 厚焼きたまご ごはん キャベツと肉団子 の奥だくさん汁	19 切干大根の ごまサラダ ゆずゼリー ミートソース ソフト麺
22 ひじきと大豆の サラダ ツナカレー ピラフ クリーム シチュー	23 ブロッコリーとコーン のサラダ 星のコロッケ ごはん 豆乳みそ汁	かぜを予防して元気に過ごそう! 栄養バランスのよい食事と運動、十分な睡眠・休養をとり、体の抵抗力を高めましょう。また、石けんを使った手洗いやうがいを行いましょう。 部屋の空気を入れ換えて、かぜの原因となるウイルスを減らしましょう。		

てあら
手洗い・うがい

すいみん
睡眠

しょくじ
食事

うんどう
運動