

令和7年12月

## よていこんだてひょう

柏市給食センター (小)

ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	Iエネルギー	たんぱく しつ	しつつ	しょくえん そうとう りょう
						Kcal	g	g	g
1 (月)	O	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ	592	27.1	19.8	2.07
		あかうおのにつけ	あかうお(アラスカメヌケ)		さとう みずあめ				
		じゃがいものごまみそあえ	みそ	こまつな にんじん たまねぎ	じゃがいも さとう こま あぶら				
		かきたまじる★	とうふ こんぶ たまご	ほうれんそう たまねぎ えのきたけ	でんぶん				
		スナックアーモンド			アーモンド				
2 (火)	O	むぎごはん	ぎゅうにゅう／		こめ むぎ	590	26.6	20.6	2.38
		チゲどうふどんのぐ	だいす とうふ ぶたにく みそ	にら にんじん たまねぎ はくさい ハブリカ しょうが にんにく	しらたき でんぶん さとう こま あぶら				
		とりにくとやさいのごもくスープ	わかめ とりにく	にんじん キャベツ たいこん もやし しいたけ にんにく					
		ベビーチーズ	チーズ						
3 (水)	O	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ	587	25.6	15.1	2.05
		いかのかりんあげ★	いか		さとう あぶら でんぶん				
		いそかあえ★	のり	こまつな にんじん ほうれんそう もやし えのきたけ	さとう				
		せんべいじる	とりにく	にんじん ごぼう ねぎ しいたけ	しらたき なんぶせんべい(こむぎ)				
		ドライブルーン		ブルーン					
4 (木)	O	むぎごはん	ぎゅうにゅう／		こめ むぎ	610	30.1	21.2	2.43
		ぶたにくとキャベツのちゅうかいため	だいす ぶたにく みそ	にんじん ビーマン キャベツ たけのこ たまねぎ しょうが にんにく	でんぶん さとう こま あぶら				
		うずらたまごとわかめのスープ	とうふ わかめ うずらたまご	にんじん ねぎ しいたけ	こま こま あぶら				
		あじつけこざかな	かたくちいわし		さとう でんぶん				
5 (金)	O	まるパン(よこスライス)	ぎゅうにゅう／		パン	569	29.1	24.0	2.31
		タンドリーチキン(ごまいり)	とりにく ヨーグルト	しょうが にんにく	さとう ごま				
		じゃがいものチーズに	しろいんげんまめ ヘーコン チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも バター				
		ABCマカロニいりスープ★	ぶたにく	にんじん キャベツ たまねぎ マッシュルーム	マカロニ				
8 (月)	O	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ	584	22.7	15.5	2.48
		いわしのハンバーグおろしソース	いわし みそ 	だいこん にんじん にんにく しょうが たまねぎ ねぎ	でんぶん さとう しゃがいも あぶら				
		ツナとブロッコリーのわふうサラダ	こんぶ ツナ	にんじん ブロッコリー とうもろこし もやし たまねぎ	あぶら				
		やさいたっぷりみそしる	とうふ あぶらあげ こんぶ みそ	こまつな にんじん ねぎ はくさい しめじ	さといも				
		アセロラゼリー★	かんてん	アセロラ レモン	さとう みずあめ				
9 (火)	O	むぎごはん	ぎゅうにゅう／		こめ むぎ	628	21.8	17.2	1.91
		ふゆのポークカレー★	しろいんげんまめ だいす ぶた にく	かぼちゃ にんじん たまねぎ れんこん りんご しょうが にん にく トマト	じゃがいも こめこ さとう でんぶ ん あぶら コア こむぎこ				
		こんにゃくいりサラダ		キヤベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	こんにゃく さとう あぶら				
		みかん		 					
10 (水)	O	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ	605	25.4	21.5	2.26
		さばのヤンニヨムソース	さば 	しょうが にんにく	でんぶん さとう こま あぶら				
		パンサンスウ★		にんじん きゅうり もやし	はるさめ さとう こま こま あぶら				
		ちゅうかたまごコーンスープ★	しろいんげんまめ とうふ ヘー コン たまご	こまつな たまねぎ とうもろこし	でんぶん				
11 (木)	O	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ	602	28.3	16.1	1.89
		チキンチキンごぼう	とりにく	にんじん えだまめ ごぼう	さとう あぶら でんぶん				
		ごじる	だいす とうにゅう こんぶ ぶ たにく みそ	にんじん だいこん たまねぎ しょうが	こんにゃく じゃがいも				
		りんご		りんご					
12 (金)	O	さけとほうれんそうの クリームスパゲティ(スパゲティ)	ぎゅうにゅう／ しろいんげん まめ とうにゅう さけ とりにく チーズ ぎゅうにゅう なまクリー ム	にんじん ほうれんそう たまねぎ とうもろこし えのきたけ	こめこ スパゲティ あぶら バ ター	610	27.5	22.1	1.94
		じゃがいもとフィッシュソーセージのサラダ	ぎょにくソーセージ	にんじん きゅうり にんにく	じゃがいも さとう オリーブオイル				
		いちごのスティックケーキ	とうにゅう だいす	いちご レモン	さとう こめこ あぶら でんぶん				

あおもりけんきょうどうりょう

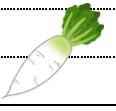
おおつがおかちゅうがっこの  
2ねんせいがかんがえたこんだて

やまぐちけんきょうどうりょう

令和7年12月

## よていこんだてひょう

柏市給食センター (小)

ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	Iエネルギー	たんぱく しつ	しつつ	しょくえん そうとう りょう	
						Kcal	g	g	g	
15 (月)	○	ごはん いなだのてりやき うめおかかあえ ちくわぶいりこんさいじる ひとくちぶどうゼリー	ぎゅうにゅう/ いなだ  かつおぶし とりにく	おもに体をつくるもとになる しようが にんじん キャベツ もやし うめ りんご にんじん ごぼう だいこん ねぎ しいたけ ぶどう	おもに体の調子を整えるもとになる おもにエネルギーのもとになる	こめ でんぶん さとう みずあめ さとう ちくわぶ(ごむぎ) こんにゃく さとう	569	25.2	17.9	2.08
	○	ごはん のりふりかけ あつやきたまご にくじやが★ かしわだいこんのみそしる	ぎゅうにゅう/ かつおぶし のり たまご こんぶ ぶたにく とうふ、あぶらあげ わかめ みそ		まっちゃん にんじん さやいんげん たまねぎ 	こめ さとう でんぶん さとう でんぶん あぶら しらたき じゃがいも さとう あぶら こまつな だいこん にんじん たいこんば	600	25.6	19.0	2.44
	○	さつまいもパン たらのようふうたつたあげ かいそうサラダ★ (あおじそドレッシング) ボルシチ	ぎゅうにゅう/ すけそしたら  くきわかめ わかめ かんてん すぎのり こんぶ さくらそう	にんじん パブリカ トマト たまねぎ	さつまいも パン	599	30.0	19.8	2.48	
	○	ヨーグルト	しろいんげんまめ ぶたにく な まクリーム	トマト かぶ キャベツ セロリー たまねぎ ビート にんにく か ぶのは	あぶら でんぶん さとう みずあめ こめこ じゃがいも でんぶん さと う バター あぶら さとう	 				
	○	むぎごはん かぶいりマーボーどうふ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう/ だいす とうふ、ぶたにく みそ とりにく	かぶのは にら にんじん かぶ たけのこ ねぎ しいたけ しょうが にんにく にんじん ほうれんそう ねぎ もやし しょうが	こめ むぎ でんぶん さとう ごまあぶら ワンタンのかわ 	592	25.4	17.4	2.37	
19 (金)	○	ごはん ししゃものからあげねぎソース (2ほん) むしとりときゅうりのあえもの とんじる★ こくとうだいす	ぎゅうにゅう/ ししゃも どりにく とうふ、こんぶ ぶたにく みそ だいす		こめ さとう あぶら でんぶん さとう さとう こんにゃく じゃがいも さとう こくとう かんぱいこ こむぎ こ でんぶん あぶら	612	29.6	19.7	2.54	
	○	セルフォムライス チキンライス セルフォムライス うすやきたまご・ケチャップ かしわかぶのポタージュ	ぎゅうにゅう/とりにく だいす たまご レンズまめ しろいんげんまめ とうにゅう どりにく チーズ ぎゅうにゅう なまクリーム	トマト にんじん とうもろこし たまねぎ かぶのは にんじん かぶ たまねぎ 	こめ さとう あぶら さとう でんぶん あぶら こめこ じゃがいも でんぶん バ ター あぶら こんにゃく さとう こむぎこ みず あめ でんぶん チョコレート あぶ ら カカオ ココア でんぶん みずあめ さとう こめ こ あぶら	640	23.2	21.8	2.58	
	○	セレクトデザート チョコレートケーキ	たまご ぎゅうにゅう にゅうせい ひん		こんにゃく さとう こむぎこ みず あめ でんぶん チョコレート あぶ ら カカオ ココア いいちごケーキをえらんだばあい					
	○	セレクトデザート いちごケーキ	とうにゅう だいす	いちご	でんぶん みずあめ さとう こめ こ あぶら	655	22.9	22.6	2.56	

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。★米は通年千葉県産を使用しています。

平均栄養量 600 26.5 19.3 2.25

※「ぎゅうにゅう/」は飲用牛乳です。※別配缶は( )で表記しています。例)めん料理のスパゲッティ等

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/650kcal、たんぱく質/26.8(18~32)g、脂質/18.1(17.8~21.3)g (摂取エネルギーの20~30%)、食塩相当量/2g未満です。

※今月から、各学校のリクエスト給食を取り入れています。献立名の後に★がついているものです。お楽しみに。



12月20日は「ブリの日」です。12月を昔は「師走(しわす)」といいましたが、ブリは漢字で魚へんに「師(し)」と書くこと、そして数字の「20」を「ぶ(2)り(0)」と語呂合わせて記念日になりました。ブリは成長すると名前が変わる「出世魚」です。15日(月)の給食では、出世魚の「いなだ」がでます。お楽しみに☆



「冬至」は1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。9日(火)の冬のポークカレーには、「ん」のつく食べ物をたくさん入れています。食べながら探してみてくださいね。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう!

