

令和7年度

12月分学校給食予定献立表

小学校

藤枝市立中部学校給食センター

日曜日	献立名	アレルギー	使われている食品とおもな働き				エネルギー (kcal) たんぱく 質(g)	ワンポイント
			体を作る食品 (赤色)	体の調子を整える食品 (緑色)	エネルギーの もとになる食品 (黄色)	調味料		
(月)	ごはん				こめ		601	藤枝中学校 の授業作成 献立です。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	チャプチェ	小麦 大豆 豚肉	ぶたにく	たまねぎ にんじん ほししいだけ にんにく	はるさめ さとう しょうぶつゆ	しょうゆ オイスターソース みりん 酒 トウバンジャン		
	ナムル	小麦 ごま 大豆		もやし ほうれんそう	ごま ごまあぶら	しょうゆ		
(火)	にくだんごとはくさいの スープ	小麦 大豆 鶏肉	にくだんご	はくさい たまねぎ にんじん	でんぶん	チキンブイヨン しょうゆ コンソメの素 塩 こしょう	625	クリスマス にちなんだ 献立です。
	げんまいパン	小麦 乳			パン げんまい			
	ぎゅうにゅう フライドチキン やさしいサラダ (イタリアンドレッシング)	乳 大豆 鶏肉	ぎゅうにゅう とりにく		でんぶん さとう しょうぶつゆ	塩 こしょう		
	ミネストローネ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	だいず ベーコン	たまねぎ トマト缶 にんじん セロリー にんにく パセリ	イタリアンドレッシング マカロニ しょうぶつゆ さとう こむぎこ みずあめ チョコレート しょうぶつゆ	チキンブイヨン 塩 コンソメの素 こしょう ココアパウダー		
(水)	クリスマスケーキ	卵 乳 小麦 大豆	乳製品 たまご				618	
	ごはん				こめ			
	ぎゅうにゅう たらふらい	乳 小麦	ぎゅうにゅう すけそうだら		パンこ こむぎこ でんぶん しょうぶつゆ	塩 こしょう		
	カラフルあんかけだいこん	小麦 大豆 鶏肉	とりにく	だいこん にんじん とうもろこし さやいんげん しょうが	さとう しょうぶつゆ でんぶん	みりん しょうゆ 酒 和風だし 塩		
(木)	ちゅうかスープ	小麦 ごま 大豆 鶏肉 豚肉	ぶたにく	チンゲンサイ もやし だけのこ ほししいだけ		チキンブイヨン しょうゆ 酒 ちゅうかスープ 塩 こしょう	25.6	藤枝中学校 の授業作成 献立です。
	チーズ	乳	チーズ					
	ごはん				こめ			
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう		さとう しょうぶつゆ でんぶん	酢 みりん かつおだし しょうゆ 塩		
(金)	あつやきたまご	卵 大豆 小麦	たまご		さとう ごま	しょうゆ	626	藤枝中学校 の授業作成 献立です。
	ごまあえ	小麦 ごま 大豆		キャベツ ほうれんそう	さとう	しょうゆ		
	すきやき	小麦 大豆 豚肉	ぶたにく やきどうふ	はくさい こんにゃく ねぶかねぎ にんじん えのきだけ	さとう しょうぶつゆ	しょうゆ みりん 酒		
	ごはん				こめ			
(土)	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				653	藤枝中学校 の授業作成 献立です。
	ほうれんそうカレー	小麦 乳 大豆 鶏肉 豚肉 りんご	ぶたにく とりにく チーズ	たまねぎ にんじん ほうれんそう セロリー にんにく	しょうぶつゆ	カレールウ ソース アップルソース ケチャップ チャツネ 塩 こしょう		
	だいずとにぼしのあげに	小麦 大豆	だいず かたくりいわし		でんぶん しょうぶつゆ さとう	しょうゆ みりん		
	かいそうサラダ (あおじそドレッシング)		わかめ くきわかめ こんぶ ふのり とさかのり	キャベツ きゅうり とうもろこし		青じそドレッシング		
(日)	ごはん				こめ		603	青島北小 学校のリク エスト献立 です。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	さばのこうじやき	さば	さば		こうじ しょうぶつゆ	塩		
	ふじえだあえ			キャベツ きゅうり しそ		塩		
(月)	みだくさんじる	さば 大豆 豚肉	ぶたにく とうふ みそ	こんにゃく にんじん ごぼう はねぎ	さといも	かつおの素	584	藤枝中学校 の授業作成 献立です。
	ちゅうかめん	小麦			めん			
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	とんこつラーメンスープ	小麦 ごま 大豆 鶏肉 豚肉	ぶたにく なんと わかめ	チンゲンサイ にんじん メンマ ねぶかねぎ しょうが にんにく		とんこつラーメンスープ しょうゆ こしょう		
(火)	あげぎょうざ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ しょうが	こむぎこ パンこ さとう でんぶん しょうぶつゆ	しょうゆ 塩 こしょう	26.6	藤枝中学校 の授業作成 献立です。
	もやしのちゅうかあえ	小麦 ごま 大豆		もやし きゅうり にんじん	さとう ごまあぶら	しょうゆ 酢 塩 一味とうがらし		
	ごはん				こめ			
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
(水)	とりそば	小麦 卵 大豆 鶏肉	とりにく たまご	グリーンピース しょうが	さとう しょうぶつゆ	しょうゆ 酒	628	鶏そばを ご飯にまぜ て食べま しょう。
	ゆずかおりあえ	小麦 大豆		もやし ほうれんそう にんじん ゆず	さとう	しょうゆ みりん		
	つみれじる	小麦 さば 大豆	つみれ とうふ	にんじん だいこん こんにゃく ねぶかねぎ しょうが		しょうゆ かつおの素 塩		
	ごはん				こめ			
(木)	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				617	ししゃも は、カルシ ウムが豊富 な食材で す。
	ししゃものごまだれがけ	小麦 ごま 大豆	ししゃも		さとう ごま でんぶん しょうぶつゆ	しょうゆ 酒 酢		
	こまつなとしめじの レモンす	小麦 大豆		こまつな しめじ レモン果汁		しょうゆ みりん 酒 和風だし		
	かんとうに	小麦 大豆 豚肉	ぶたにく さつまあげ こんぶ	だいこん こんにゃく にんじん	じゃがいも さとう	しょうゆ 酒 和風だし		
(金)	ロールパン	小麦 乳			パン		599	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	フィッシュナゲット	小麦 大豆 豚肉		たまねぎ	しょうぶつゆ さとう でんぶん こむぎこ	塩 しょうゆ ポークエキス		
	チンゲンサイのソテー	鶏肉 豚肉	ベーコン	キャベツ チンゲンサイ とうもろこし にんじん	しょうぶつゆ	塩 コンソメの素 こしょう		
(土)	クリームシチュー	乳 小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも しょうぶつゆ	ベシメルソース チキンブイ ヨン スーフストック 塩 こしょう	26.8	藤枝中学校 の授業作成 献立です。
	ごはん				こめ			
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	くろはんべんのいそべあげ	小麦 さば	くろはんべん あおのり		こむぎこ でんぶん しょうぶつゆ			
(日)	ごぼうサラダ (ごまドレッシング)	小麦 ごま 大豆 ドレ (ごま)		ごぼう きゅうり にんじん	さとう ごま こまドレッシング	酒 しょうゆ みりん	622	ごぼうには 食物繊維が たっぷり含 まれています。
	のっぺいじる	小麦 さば 大豆 鶏肉	とりにく なまあげ	だいこん にんじん ねぶかねぎ しょうが	さといも でんぶん	かつおの素 しょうゆ 酒 塩		
	ごはん				こめ			
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					

○藤枝市では、国のアレルギー表示基準に基づき、下記の食品を『アレルギー』欄に記載します。

えび かに くるみ 小麦 そば 卵 乳 落花生 アーモンド あわび いか いくら オレンジ カシューナッツ キウイフルーツ 牛肉
ごま さけ さば 大豆 鶏肉 パナナ 豚肉 マカダミアナッツ もも やまいも りんご ゼラチン

※材料購入の都合などにより献立を変更することがあります。

日曜日	献立名	アレルギー	使われている食品とおもな働き				エネルギー (kcal) たんぱく 質(g)	ワンポイント
			体を作る食品 (赤色)	体の調子を整える食品 (緑色)	エネルギーの もとになる食品 (黄色)	調味料		
(火)	こくとうパン	小麦 乳			パン こくとう		629	かぶは冬が旬の食材です。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	にくだんごの トマトソースかけ	豚肉 鶏肉 小麦	ぶたにく とりにく	たまねぎ	パンこ でんぷん さとう しょうぶつゆ	ケチャップ トマトピューレ ソース ワイン 塩	25.5	
	マカロニサラダ (マヨネーズドレッシング)	小麦 ドレ (大豆)		きゅうり ブロッコリー とうもろこし	マカロニ マヨネーズドレッシング			
(水)	かぶいりポトフ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	とりにく ウィンナー	たまねぎ かぶ キャベツ にんじん しめじ		チキンブイヨン しょうゆ コンソメの素 塩 こしょう	626	冬至を意識した青島北 小学校の「リ クエスト」献 立です。
	ごはん	乳	ぎゅうにゅう		こめ		24.3	
	ぎゅうにゅう	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	とりにく ぶたにく	たまねぎ	さとう しょうぶつゆ でんぷん じゃがいも	しょうゆ みりん ケチャップ 塩		
	きゅうりとだいこんの ひたひた	小麦 ごま 大豆	かつおぶし	だいこん きゅうり	さとう ごまあぶら	しょうゆ 酢 一味とうがらし		
(木)	かぼちゃのみそしる	さば 大豆	とうふ あぶらあげ みそ	かぼちゃ たまねぎ にんじん こまつな		かつおの素	613	
	ごはん	乳	ぎゅうにゅう		こめ		25.8	
	ぎゅうにゅう	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ぶたにく とりにく たら	たまねぎ	こむぎこ でんぷん さとう	しょうゆ 塩		
	ポーくしゅうまい	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	のり	もやし こまつな	さとう	しょうゆ 酢 和風だし		
(金)	もやしとこまつなの あえもの	小麦 大豆		キャベツ にんじん たけのこ とうもろこし ほししいたけ にんにく	さとう でんぷん しょうぶつゆ	しょうゆ コンソメの素 オイスターソース こしょう	627	レバーには、血液の もとになる 栄養が含ま れています。
	なまあげのちゅうかに	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	なまあげ ぶたにく				27.9	
	マーガリンパン	小麦 乳	ぎゅうにゅう		パン マーガリン			
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
(月)	とりにくとレバーの カレーあえ	小麦 大豆 鶏肉	とりにく とりレバー	たまねぎ レモン果汁	でんぷん しょうぶつゆ さとう	しょうゆ 酢 カレーこ	593	
	やさしいアーモンドあえ	アーモンド		キャベツ こまつな	アーモンド	塩	25.5	
	チンゲンサイとベーコンの スープ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ベーコン	たまねぎ チンゲンサイ にんじん だいこん ほししいたけ	でんぷん	チキンブイヨン しょうゆ コンソメの素 塩 こしょう		
	ごはん	乳	ぎゅうにゅう		こめ			
(月)	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	いわしのみぞれに	小麦 大豆 さば	いわし	だいこん	さとう でんぷん	しょうゆ 酢 さばエキス		
	ひじきのいために	小麦 大豆 豚肉	ぶたにく あぶらあげ ひじき	にんじん さやいんげん	さとう しょうぶつゆ	しょうゆ みりん 和風だし		
	かきたまじる	小麦 卵 さば 大豆	たまご かまぼこ	たまねぎ ほうれんそう にんじん	でんぷん	しょうゆ かつおの素 塩		

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのがおっくうになりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪を引きにくい丈夫な体をつくりましょう。



丈夫な体をつくる

たんぱく質



強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



ビタミンC



ビタミンE



有機米の提供



12月1日～15日に、5名の生産者さんが有機栽培で作った藤枝市産のお米が提供されます。藤枝市では1970年ごろから有機農業が始まって、50年以上の歴史があります。有機農業とは、化学肥料や化学農薬ではなく、なたね油のしぼりかすなどの有機肥料を使って農作物を作ることです。そのため、雑草は農家さんが手作業で抜き、手間ひまかけて育てます。土の中にいるたくさんの生き物の力を使って作るから、環境にやさしく、未来に続く農業なのです。