

令和7年度

12月分学校給食予定献立表

小学校B

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)	1 げんまいパン ぎゅうにゅう フライドチキン やさいサラダ (イタリアンドレッシング)	小麦 乳 乳 大豆 鶏肉	ぎゅうにゅう とりにく		パン げんまい でんぷん さとう しょうぶつゆ イタリアンドレッシング	塩 こしょう	625	クリスマス にちなんだ 献立です。
	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	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	27.6	
	クリスマスケーキ	卵 乳 小麦 大豆	乳製品 たまご		こめ			
	2 ごはん ぎゅうにゅう ポークしゅうまい	乳 小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ぎゅうにゅう 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	613	
(火)	もやしとこまつなの あえもの なまあげのちゅうかに	小麦 大豆 小麦 大豆 鶏肉 豚肉	のり なまあげ ぶたにく	もやし こまつな 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 さとう でんぷん しょうぶつゆ	しょうゆ 酢 和風だし しょうゆ コンソメの素 オイスターソース こしょう	25.8	
	3 ごはん ぎゅうにゅう とりそぼろ	乳 小麦 卵 大豆 鶏肉	ぎゅうにゅう 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	
	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	26.3	
	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		
(木)	4 ごはん ぎゅうにゅう ししゃものごまだれがけ こまつなとしめじの レモンす かんとうに	乳 小麦 ごま 大豆 小麦 大豆	ぎゅうにゅう ししゃも		さとう ごま でんぷん しょうぶつゆ こまつな しめじ レモン果汁	しょうゆ 酒 酢 しょうゆ みりん 酒 和風だし	617 23.9	ししゃも は、カルシ ウムが豊富 な食材で す。
	5 ごはん ぎゅうにゅう チャプチェ	乳 小麦 大豆 豚肉	ぎゅうにゅう ぶたにく		こめ たまねぎ にんじん ほししいたけ にんにく	しょうゆ オイスターソース みりん 酒 トウパンジャン	601	
	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	25.9	
	にくだんごとはくさいの スープ	小麦 大豆 豚肉	にくだんご	はくさい たまねぎ にんじん	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		
(月)	8 マーガリンパン ぎゅうにゅう とりにくとレバーの カレーあえ やさいのアーモンドあえ チンゲンサイとベーコンの スープ	小麦 乳 乳 小麦 大豆 鶏肉 アーモンド 小麦 大豆 豚肉	ぎゅうにゅう とりにく とりレバー	たまねぎ レモン果汁 キャベツ こまつな	パン マーガリン でんぷん しょうぶつゆ さとう アーモンド	しょうゆ しょうゆ 酢 カレーこ 塩	627 27.9	レバーに は、血液の もとになる 栄養が含ま れています。
	9 ごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご	乳 卵 大豆 小麦	ぎゅうにゅう たまご		こめ さとう しょうぶつゆ でんぷん	酢 みりん かつおだし しょうゆ 塩	626	
	ごまあえ	小麦 ごま 大豆		キャベツ ほうれんそう	さとう ごま	しょうゆ	25.4	
	すきやき	小麦 大豆 豚肉	ぶたにく やきとうふ	はくさい こんにゃく ねぶかねぎ にんじん えのきたけ	さとう しょうぶつゆ	しょうゆ みりん 酒		
(水)	10 ごはん ぎゅうにゅう くろはんべんのいそべあけ ごぼうサラダ (ごまドレッシング) のっぺいじる	乳 小麦 さば 小麦 ごま 大豆 トシ(ごま) 小麦 さば 大豆 鶏肉	ぎゅうにゅう くろはんべん あおのり		こめ こむぎこ でんぷん しょうぶつゆ さとう ごま ごまドレッシング		622 21.8	ごぼうには 食物繊維が たっぷり含 まれています。
	11 ごはん ぎゅうにゅう さばのこうじやき ふじえだあえ みだくさんじる	乳 さば 小麦 大豆 豚肉	ぎゅうにゅう さば		こめ こうじ しょうぶつゆ	塩	603	
	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	さといち	かつおの素	28.2	
	12 ちゅうかめん ぎゅうにゅう とんこつラーメンスープ あげぎょうざ もやしのちゅうかあえ	小麦 乳 小麦 ごま 大豆 鶏肉 豚肉 小麦 大豆 豚肉 小麦 ごま 大豆	ぎゅうにゅう ぶたにく なため 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	めん とんこつラーメンスープ しょうゆ こしょう キャベツ たまねぎ しょうが もやし きゅうり にんじん	さとう ごま でんぷん しょうぶつゆ さとう ごまあぶら	しょうゆ 塩 こしょう しょうゆ 酢 塩 一味とうがらし	
15 ロールパン ぎゅうにゅう フィッシュナゲット チンゲンサイのソテー クリームシチュー	小麦 乳 乳 小麦 大豆 豚肉 鶏肉 豚肉 乳 小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ぎゅうにゅう あじ イトヨリダイ タラ キントキダイ グチ ハタ	たまねぎ 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 さとう でんぷん こむぎこ しょうぶつゆ じゃがいも しょうぶつゆ	塩 しょうゆ ポークエキス 塩 コンソメの素 こしょう ベシャメルソース チキンブイヨン スープストック 塩 こしょう	599 26.8		

○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)	ごはん				こめ		618	
	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 ごむぎこ でんぷん しょくぶつゆ	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 しょくぶつゆ でんぷん	みりん しょうゆ 酒 和風だし 塩	25.6	
	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 たけのこ ほししいたけ		チキンブイヨン しょうゆ 酒 ちゅうかスープ 塩 こしょう		
	チーズ	乳	チーズ					
(水)	ごはん				こめ		653	藤枝中学校の授業作成 献立です。
	ぎゅうにゅう ほうれんそうカレー	乳 小麦 乳 大豆 鶏肉 豚肉 りんご	ぎゅうにゅう 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	しょくぶつゆ	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	24.9	
	だいすとはしのあげに かいそうサラダ (あおじそドレッシング)	小麦 大豆	だいす かたくちいわし わかめ くわかめ こんぶ ぶのり とさかのり	キャベツ きゅうり とうもろこし	でんぷん しょくぶつゆ さとう	しょうゆ みりん 青じそドレッシング		
	こくとうパン ぎゅうにゅう にくだんごの トマトソースかけ	小麦 乳	ぎゅうにゅう		パン こくとう		629	
(木)	マカロニサラダ (マヨネーズドレッシング)	小麦 ドレ(大豆)		たまねぎ きゅうり ブロッコリー とうもろこし	パンこ でんぷん さとう しょくぶつゆ	ケチャップ トマトピューレ ソース ワイン 塩	25.5	かぶは冬が旬の食材です。
	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		
	ごはん				こめ		593	
(金)	ぎゅうにゅう いわしのみぞれに	乳 小麦 大豆 さば	ぎゅうにゅう いわし	だいこん	さとう でんぷん	しょうゆ 酢 さばエキス	25.5	
	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 しょくぶつゆ	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		
	ごはん				こめ		626	
(月)	ぎゅうにゅう てりやきハンバーグ	乳 小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	たまねぎ	さとう しょくぶつゆ でんぷん じゃがいも	しょうゆ みりん ケチャップ 塩	24.3	冬至を意識した青島北 小学校のリクエスト献立です。
	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		
	かぼちゃのみそじる	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		

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。