

令和7年度

12月分学校給食予定献立表

中学校

藤枝市立北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)	ご飯 牛乳 厚焼きたまご	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	779	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 ごま	しょうゆ	30.2	
	すき焼き	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 えのきたけ	さとう しょうぶつゆ	しょうゆ みりん 酒		
(火)	ご飯 牛乳 たらフライ	乳 小麦	ぎゅうにゅう すけそうだら		こめ パンこ こむぎこ でんぷん しょうぶつゆ	塩 こしょう	760	
	カラフルあんかけ大根	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 でんぷん	みりん しょうゆ 酒 和風だし 塩	29.9	
	中華スープ	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 ロールパン 牛乳	乳 小麦 乳	チーズ		パン		762	
(水)	フィッシュナゲット	小麦 大豆 豚肉	あじ イトヨリダイ タラ キントキダイ グチ ハタ	たまねぎ	しょうぶつゆ さとう でんぷん こむぎこ	塩 しょうゆ ポークエキス	33.2	
	チンゲン菜のソテー	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		
	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	バジマールソース チキンブイ ヨンスープストック 塩 こしょう		
(木)	ご飯 牛乳 照り焼きハンバーグ	乳 小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく		こめ 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 クチャップ 塩	785	冬至を意識 した青島北 小学校のリ クエスト献 立です。
	きゅうりと大根の ひだひた	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	29.4	
	南瓜のみそ汁	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		
(金)	マーガリンパン 牛乳 鶏肉とレバーの カレーあえ	小麦 乳 乳 小麦 大豆 鶏肉	ぎゅうにゅう とりにく とりレバー		パン マーガリン でんぷん しょうぶつゆ さとう	しょうゆ 酢 カレーこ	780	レバーに は、血液の もとになる 栄養がしま れています。
	野菜のアーモンドあえ	アーモンド		キャベツ こまつな	アーモンド	塩	33.5	
	チンゲン菜とベーコンの 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		
(月)	ご飯 牛乳 ししゃものごまだれかけ	乳 小麦 ごま 大豆	ぎゅうにゅう ししゃも		こめ さとう ごま でんぷん しょうぶつゆ	しょうゆ 酒 酢	765	ししゃも は、カルシ ウムが豊富 な食材で す。
	小松菜としめじの レモン酢	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	28.0	
	関東煮	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		
(火)	ご飯 牛乳 いわしのみぞれ煮	乳 小麦 大豆 さば	ぎゅうにゅう いわし		こめ さとう でんぷん	しょうゆ 酢 さばエキス	747	
	ひじきの炒め煮	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	30.9	
	かきたま汁	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		
(水)	中華めん 牛乳 豚骨ラーメンスープ	小麦 乳 乳 小麦 ごま 大豆 鶏肉 豚肉	ぎゅうにゅう 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	747	藤枝中学校 の授業作成 献立です。
	揚げぎょうざ	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 でんぷん しょうぶつゆ	しょうゆ 塩 こしょう	32.9	
	もやしの中華あえ	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		
(木)	ご飯 牛乳 ほうれん草カレー	乳 小麦 乳 大豆 鶏肉 豚肉 りんこ	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	しょうぶつゆ	カレールウ ソース アップルソース クチャップ チャツネ 塩 こしょう	808	藤枝中学校 の授業作成 献立です。
	大豆と煮干しの揚げ煮	小麦 大豆	だいず かたくちいわし		でんぷん しょうぶつゆ さとう	しょうゆ みりん	29.2	
	海そうサラダ (青じそドレッシング)		わかめ くきわかめ 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		青じそドレッシング		
(金)	黒糖パン 牛乳 肉団子のトマトソースかけ	小麦 乳 乳 豚肉 鶏肉 小麦	ぎゅうにゅう 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	クチャップ トマトビュレ ソース ワイン 塩	805	かぶは冬が 旬の食材で す。
	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		32.0	
	かぶ入りポトフ	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		
(月)	ご飯 牛乳 さばのこうじ焼き	乳 さば	ぎゅうにゅう さば		こめ こうじ しょうぶつゆ	塩	748	青島北小学 校のリクエ スト献立で す。
	藤枝あえ			キャベツ きゅうり しそ		塩	33.5	
	実だくさん汁	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		

○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)	ご飯 牛乳	乳	ぎゅうにゅう		こめ		748	ごはんには 食物繊維が たっぷり含ま れています。
	黒はんぺんの磯辺揚げ	小麦 さば	くろはんぺん あおのり		こむぎこ でんぷん しょうが			
	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 ごまドレッシング	酒 しょうゆ みりん		
	のっぺい汁	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 でんぷん	かつおの素 しょうゆ 酒 塩		
(水)	玄米パン 牛乳	小麦 乳	ぎゅうにゅう		パン げんまい		761	クリスマス にちなんだ 献立です。
	フライドチキン 野菜サラダ (イタリアンドレッシング)	大豆 鶏肉	とりにく		でんぷん さとう しょうが	塩 こしょう		
	ミネストローネ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	だいす 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 しょうが	チキンブイヨン 塩 コンソメの素 こしょう		
	クリスマスケーキ	卵 乳 小麦 大豆	乳製品 たまご		さとう こむぎこ みずあめ チョコレート しょうが	ココアパウダー		
(木)	ご飯 牛乳	乳	ぎゅうにゅう		こめ		776	鶏そぼろを ご飯にまぜ て食べま しょう。
	鶏そぼろ	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 しょうが	しょうゆ 酒		
	ゆず香りあえ	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		
	つみれ汁	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		
(金)	ご飯 牛乳	乳	ぎゅうにゅう		こめ		750	藤枝中学校 の授業作成 献立です。
	チャブチェ	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 しょうが	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		
	肉団子と白菜のスープ	小麦 大豆 鶏肉 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)	ご飯 牛乳	乳	ぎゅうにゅう		こめ		775	
	ポーく焼売	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		
	もやしと小松菜のあえ物	小麦 大豆	のり	もやし こまつな	さとう	しょうゆ 酢 和風だし		
	生揚げの中華煮	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	なまあげ ぶたにく	キャベツ にんじん だけのこ とうもろこし ほししいだけ にんにく	さとう でんぷん しょうが	しょうゆ コンソメの素 オイスターソース こしょう		

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。