

令和7年度

12月分学校給食予定献立表

小学校

藤枝市立西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		
1 (月)	ごはん				こめ		626	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					
	あつやきたまご	卵 大豆 小麦	たまご		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	25.4	
	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		
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 えのきたけ	さとう しょうぶつゆ	しょうゆ みりん 酒			
2 (火)	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	乳	ぎゅうにゅう					
	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	24.9	
	だいすとはほしのあげに	小麦 大豆	だいす かたくちいわし		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 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			
3 (水)	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					
	にくだんこの 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 でんぶん 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			
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			
4 (木)	ごはん				こめ		618	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう		パンこ こむぎこ でんぶん しょうぶつゆ	塩 こしょう		
	たらふらい	小麦	すけそうだら				25.6	
	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		
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						
5 (金)	ごはん				こめ		628	鶏そぼろを ご飯にまぜ て食べま しょう。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	とりそぼろ	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 しょうぶつゆ	しょうゆ 酒	26.3	
	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			
8 (月)	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	28.2	
	ふじえだあえ			キャベツ きゅうり しそ		塩		
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			
9 (火)	ごはん				こめ		617	ししゃも は、カルシ ウムが豊富 な食材で す。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	ししゃものごまだれかけ	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	23.9	
	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			
10 (水)	ちゅうかめん	小麦			めん		584	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					
	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	26.6	
	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		
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			
11 (木)	ごはん				こめ		593	
	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 でんぶん	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	でんぶん	しょうゆ かつおの素 塩			
12 (金)	マーガリンパン	小麦 乳			パン マーガリン		627	レバーに は、血液の もとになる 栄養が含 まれていま す。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	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	でんぶん しょうぶつゆ さとう	しょうゆ 酢 カレーこ	27.9	
	やさいのアーモンドあえ	アーモンド		キャベツ こまつな	アーモンド	塩		
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	でんぶん	チキンブイヨン しょうゆ コンソメの素 塩 こしょう			
15 (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 ほししいたけ 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 トウパンジャン	25.9	
	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		
にくだんごとはくさいの 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	でんぶん	チキンブイヨン しょうゆ コンソメの素 塩 こしょう			

○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)	ごはん				こめ		626	冬至を意識した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					
	てりやきハンバーグ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	とりにく ぶたにく	たまねぎ	さとう しょうゆ しょうゆ でんぷん じゃがいも	しょうゆ みりん ケチャップ 塩	24.3	
	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		
(水)	げんまいパン	小麦 乳			パン げんまい		625	クリスマスにちなんだ献立です。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	フライドチキン	大豆 鶏肉	とりにく		でんぷん さとう しょうゆ しょうゆ	塩 こしょう	27.6	
	やさいサラダ (イタリアンドレッシング)			キャベツ きゅうり とうもろこし	イタリアンドレッシング			
	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 しょうゆ しょうゆ さとう こむぎこ みずあめ チョコレート しょうゆ	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		
	クリスマスケーキ	卵 乳 小麦 大豆	乳製品 たまご					
(木)	ごはん				こめ		613	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	ポークしゅうまい	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	25.8	
	もやしとこまつなの あえもの	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		
	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	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 しょうゆ しょうゆ	しょうゆ コンソメの素 オイスターソース こしょう		
(金)	ごはん				こめ		622	ごはんには食物繊維がたっぷり含まれています。
	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 でんぷん しょうゆ		21.8	
	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 でんぷん	かつおの素 しょうゆ 酒 塩		
22 (月)								
	全 校 欠 食							

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。