

中P

令和7年度

12月献立表

給食目標

寒さに負けない食事をしよう！



献立表を見ることができます

基山中学校

日	献立名	牛乳	食品名 (はたらきで仲間わけ)						調味料等	たんぱく質 加減 食塩相当量
			おもにからだをつくるもとになる 赤色のグループ		おもに体の調子をととのえるもとになる 緑色のグループ		エネルギーをつくるもとになる 黄色のグループ			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1月	ごはん						米			781 kcal
	鶏の照り焼き	○	鶏肉			しょうが			濃口醤油 みりん 酒	32.1 g
	大根のいりサラダ		かつお節	焼きのり	にんじん こまつな	だいこん		ごま油	塩 濃口醤油	346 mg
	豚汁		豚肉 味噌		にんじん 葉ねぎ	玉葱 ごぼう	さつまいも こんにゃく	油		2.3 g
2月	麦ごはん						米 麦			750 kcal
	豚肉とれんこんの甘からいため	○	豚肉			こんにゃく れんこん	三温糖	油 ごま	濃口醤油 みりん 酒	31.3 g
	ほうれんそうのナムル		ロースハム		にんじん ほうれんそう	もやし		ごま油	薄口醤油 塩	291 mg
	春雨汁		鶏肉		にんじん 葉ねぎ	玉葱 ふなしめじ	春雨	ごま油	濃口醤油 ガラナツブ 酢 塩 酒 薄口醤油	1.9 g
3月	麦ごはん						米 麦			824 kcal
	ひじきの炒め煮	○	鶏肉 大豆	ひじき	にんじん	れんこん こんにゃく	三温糖	油	濃口醤油 みりん 酒	32.1 g
	おでん風煮		鶏肉 厚揚げ ちくわ	こんにゃく	にんじん いんげんまめ	だいこん	こんにゃく 三温糖		濃口醤油 薄口醤油 みりん 酒 鰹節 だし バック	471 mg
	ソファール			ソファール						1.9 g
4月	コッペパン						コッペパン			678 kcal
	ツナごぼうサラダ		まぐろ油漬け		にんじん	ごぼう とうもろこし きゅうり			(白食)ごまドレッシング	26.0 g
	スパゲティナポリタン	○	ウィンナー ベーコン		青ピーマン にんじん トマト缶	玉葱 にんにく	スパゲッティ 三温糖		トマトピューレ ガッツァ デミグラスソース 塩 こしょう混合 ｸｽｰｽ 濃口醤油 ヲｸｼﾞﾝｰﾄﾞ	300 mg
										3.0 g
5月	ごはん						米			788 kcal
	きびなごあおさフライ	○	きびなごあおさフライ					油		29.2 g
	五目さんびら		鶏肉		にんじん	ごぼう れんこん こんにゃく 枝豆	三温糖	油	濃口醤油 みりん 酒	397 mg
	白菜のみど汁		厚揚げ 味噌		にんじん	はくさい 玉葱			だしバック	2.3 g
8月	麦ごはん						米 麦			780 kcal
	チャプチェ	○	牛肉 豚肉		にんじん こまつな	玉葱 もやし きくらげ にんにく	緑豆はるさめ 三温糖	ごま油	濃口醤油	31.8 g
	韓国風かきたま汁		豆腐 たまご	わかめ		ふなしめじ 玉葱 長ねぎ	片栗粉	ごま油 ごま	ガラナツブ 酢 塩 薄口醤油	331 mg
										1.7 g
9月	麦ごはん						米 麦			833 kcal
	チキンカレー	○	鶏肉		にんじん トマト缶	玉葱 にんにく しょうが	じゃがいも	油	ガッツァ カレー粉 アルガ ソリｰｶｰﾚｰﾙ ｸｽｰｽ 塩	27.6 g
	彩りサラダ		まぐろ油漬け		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		オリーブ油	こしょう混合 酢 塩	288 mg
										2.7 g
10月	ごはん						米			772 kcal
	豚肉の生煮いりため	○	豚肉			玉葱 えのきだけ しょうが			濃口醤油 みりん 酒	34.1 g
	おかかあえ		ロースハム かつお節		こまつな	キャベツ もやし			濃口醤油	349 mg
	さつまいものみど汁		油揚げ 豆腐 味噌		にんじん 葉ねぎ	玉葱	さつまいも		だしバック	2.3 g
11月	コッペパン						コッペパン			763 kcal
	りんごジャム						りんごジャム			34.7 g
	トマトオムレツ	○	トマトオムレツ							356 mg
	まめまめサラダ		蒸しささみ ひよこまめ 大豆		にんじん	キャベツ 枝豆		エッグケア(卵不使用) ごま		2.8 g
12月	野菜スープ		鶏肉		にんじん パセリ	玉葱 大根 にんにく	じゃがいも		ガラナツブ 酢 塩 ヲｸｼﾞﾝｰﾄﾞ	
	ごはん						米			789 kcal
	さばの竜田揚げ	○	さば			しょうが	片栗粉	油	酒 濃口醤油	29.9 g
	のい酢和え			焼きのり	ほうれんそう にんじん	白菜 もやし	三温糖		酢 濃口醤油	356 mg
15月	大根のみど汁		厚揚げ 味噌	わかめ	にんじん 葉ねぎ	だいこん 玉葱			だしバック	2.6 g
	ごはん						米			733 kcal
	しょうまい		焼売							30.9 g
	豚肉とじゃがいもの中華炒め	○	豚肉		にんじん チンゲンツァイ	もやし しょうが にんにく	じゃがいも	ごま油	濃口醤油 塩	303 mg
	白菜スープ		鶏肉 大豆 豆腐		葉ねぎ	はくさい 干し椎茸			昆布 だしバック 濃口醤油 薄口醤油 塩 酒 みりん	2.5 g

日	献立名	牛乳	食品名（はたらきで仲間わけ）						調味料等	たんぱく質 加減 食塩相当量
			おもにからだをつくるものになる		おもに体の調子をととのえるものになる		エネルギーをつくるものになる			
			赤色のグループ		緑色のグループ		黄色のグループ			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
16 火	ごはん	○					米			712 kcal
	すき焼き風煮		豚肉 牛肉 豆腐	にんじん	こんにゃく はくさい 干し椎茸 長ねぎ	じゃがいも 三温糖	油	だしパック みりん 濃口醤油	28.9 g	
	切り干し大根和え物				切り干しだいこん きゅう り もやし	三温糖	ごま油 ごま	酢 薄口醤油	372 mg	
	佐賀海苔			焼きのり					1.0 g	
17 水	ごはん	○					米			664 kcal
	鶏肉のレモン煮		鶏肉	パセリ	レモン果汁	片栗粉 三温糖	油	酒 濃口醤油	29.4 g	
	柿のごま和え				ほうれんそう	はくさい もやし か き	三温糖	ごま 練りごま	濃口醤油	344 mg
	さつまいもの豆乳みど汁		厚揚げ 豆乳 味噌	にんじん 葉ねぎ	玉葱 ふなしめじ	さつまいも		だしパック	1.7 g	
18 木	青しごごはん	○					米 麦		青しそふりかけ	832 kcal
	ツナサラダ		まぐろ油漬	ひじき	にんじん	キャベツ もやし		ごま	和風ドレッシング	29.8 g
	きつねうどん		油揚げ 鶏肉 かまぼ こ		にんじん 葉ねぎ	玉葱 ごぼう 長ねぎ	うどんめん 三温糖		濃口醤油 みり ん だしパック 昆布 薄口醤油 酒 塩	343 mg
	みかん					みかん				2.6 g
19 金	ごはん	○					米			767 kcal
	焼きししゃも			ししゃも						39.4 g
	ごぼうのしょうが炒め煮		豚肉		にんじん	ごぼう こんにゃく 干し椎茸 しょうが	三温糖	油	濃口醤油 みり ん	58.9 mg
	小松菜とじゃがいものみど汁		油揚げ 味噌	わかめ	こまつな	玉葱	じゃがいも		だしパック	2.9 g
22 月	ごはん	○					米			767 kcal
	さわらの西京焼き		さわら 味噌			しょうが	三温糖		酒 みりん	32.5 g
	れんこんサラダ		まぐろ油漬		にんじん	れんこん 切り干しだい こん きゅうり			青じそドレッシング	31.8 mg
	かぼちゃのみど汁		豆腐 味噌		かぼちゃ 葉ねぎ	玉葱 えのきだけ			だしパック	2.3 g
23 火	ごはん	○					米			803 kcal
	ローストチキン		鶏肉			しょうが にんにく	はちみつ 三温糖		濃口醤油 みり ん 酒 こしよ	30.2 g
	ブレンチサラダ		ロースハム		ブロッコリー にんじ ん	キャベツ とうもろこ し			ブレンチドレッシング	31.8 mg
	ミネストローネ		豚肉 大豆	にんじん トマト缶	にんにく セロリー 玉葱	じゃがいも 三温糖			オリーブオイル コンソメ 塩 こしよ う	1.6 g
24 水	クリスマスケーキ	○					お米deクリスマスい ちごケーキ 米 麦			
	素ごはん									801 kcal
	冬野菜カレー		鶏肉		にんじん ブロッコ リー トマト缶	玉葱 れんこん だい こん にんにく しょう が		油	カレー粉 カレー 粉 ガーリック パウダー コンソメ 塩	26.6 g
	豆腐サラダ		豆腐	海藻ミックス		キャベツ きゅうり			(日食)ごまドレッシング	336 mg
										2.8 g

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億劫になりがちですが、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摂って抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体を作りましょう。



風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる



強い抗酸化作用で体を守る



としこ 年越しそば



ねんまつねんし ぎょうじしよく
年末年始の行事食には、
しんねん ねが
新年への願いがこめられています。