



令和 7年

12月

学校給食予定献立表



伊奈町立学校給食センター

じっしび 実施日		こんだてめい 献立名	おもな材料とその働き			えいようりょう 栄養量					
にち 日	よう 曜		ちにくほね 血・肉・骨になるもの (あかのたべもの)	ねつちから 熱や力になるもの (きいろのたべもの)	からだちょうし 体の調子をととのえるもの (みどりのたべもの)	小学校		中学校			
						I値* (kcal)	蛋白質 (g)	I値* (kcal)	蛋白質 (g)		
太字の献立は小針北小学校のリクエストです。											
1	月	こどもパン 牛乳 ハンバーグ 春雨サラダ コーンスープ(乳)	牛乳 ハンバーグ ベーコン	こどもパン さとう はるさめ ごま油 白ごま	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ クリームコーン コーン	722	25.3	848	29.7		
2	火	ごはん 牛乳 豚肉のねぎソース もやしサラダ キムチスープ	牛乳 ぶた肉 とり肉	こめ 油 でんぷん さとう ごま油 玉ねぎドレッシング	しょうが にんにく ねぎ もやし キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ にら はくさい	625	25.7	775	30.3		
3	水	きんぴらごはん 牛乳 あじフライ 小松菜のサラダ 沢煮椀	牛乳 とり肉 あじフライ	こめ 油 さとう 塩中華ドレッシング	にんじん ごぼう れんこん こまつな さやいんげん もやし たけのこ だいこん ねぎ 干しいたけ	606	22.9	794	29.2		
4	木	ごはん 牛乳 いかのかりん揚げ キャベツのサラダ さつま汁 味付のり	牛乳 いか竜田 ぶた肉 豆腐 赤みそ 味付のり	こめ 油 さとう 和風ドレッシング さつまいも	キャベツ きゅうり にんじん だいこん ねぎ	613	23.7	776	29.8		
5	金	ごはん 牛乳 えびしゅうまい(卵) ブロッコリーのサラダ すき焼き煮 りんご	牛乳 えびしゅうまい ぶた肉 やき豆腐	こめ 香りごまドレッシング しらたき さとう	ブロッコリー にんじん たまねぎ はくさい ねぎ りんご	752	29.4	896	33.6		
8	月	ごはん 牛乳 魚のごまだれかけ わかめサラダ みそ汁	牛乳 たら竜田 わかめ 油揚げ 豆腐 赤みそ 白みそ	こめ 油 白ごま さとう パンパンジードレッシング	キャベツ にんじん きゅうり ねぎ こまつな	625	26.1	772	30.6		
9	火	肉うどん 牛乳 笹かまのいそべ揚げ たまねぎのサラダ カスタードプリン(乳)(卵)	牛乳 ぶた肉 笹かまぼこ あおのり	うどん さとう でんぷん 薄力粉 油 香りごまドレッシング プリン	しょうが にんじん たまねぎ 干しいたけ ねぎ こまつな キャベツ きゅうり	772	26.9	921	32.3		
10	水	ごはん 牛乳 さわらの照り焼き 厚揚げのそぼろ煮 大根とベーコンのスープ	牛乳 さわら ぶた肉 厚揚げ ベーコン	こめ 油 さとう でんぷん	しょうが にんじん たまねぎ 干しいたけ さやいんげん だいこん チンゲンサイ	637	28.2	786	33.5		
11	木	メロンパン(乳) 牛乳 コロッケ ほうれんそうのサラダ 肉団子スープ	牛乳 ミートボール	メロンパン コロッケ 油 イタリアンドレッシング はるさめ	ほうれんそう にんじん もやし はくさい ねぎ	681	21.4	821	25.3		
12	金	ごはん 牛乳 コーンフライ カレー(乳) ナタデココフルーツ	牛乳 コーンフライ ぶた肉 チーズ	こめ 油 じゃがいも	にんじん たまねぎ にんにく しょうが なつみかん もも パイン ナタデココ	739	22.0	942	26.5		
15	月	そぼろごはん 牛乳 春巻き ごぼうサラダ もやしスープ	牛乳 ぶた肉 とり肉 春巻き ベーコン	こめ さとう 油 香りごまドレッシング	ごぼう にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ もやし にら	673	19.7	871	23.7		
16	火	ごはん 牛乳 揚げぎょうざ チンジャオロース たまごスープ(卵)	牛乳 ぎょうざ ぶた肉 とり肉 たまご	こめ 油 さとう でんぷん	しょうが にんにく ピーマン たけのこ にんじん 干しいたけ はくさい ねぎ	639	23.3	820	28.2		
17	水	わかめごはん 牛乳 鶏のから揚げ おひたし とん汁	牛乳 わかめ とり肉 ぶた肉 豆腐 白みそ 赤みそ	こめ でんぷん 油 さといも こんにゃく	こまつな もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ	605	26.2	761	30.8		
18	木	ごはん 牛乳 さばの詩仙焼き こんにゃくサラダ いも団子汁	牛乳 さば とり肉	こめ こんにゃく 和風ドレッシング いももち	キャベツ にんじん きゅうり ごぼう だいこん ねぎ	670	23.0	824	27.2		
19	金	クロワッサン(乳)(卵) 牛乳 フライド チキン グリーンサラダ ミネストロー ネ クリスマスケーキ(乳)(卵)	牛乳 フライドチキン ベーコン	クロワッサン 油 イタリアンドレッシング じゃがいも マカロニ ケーキ	ブロッコリー キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ トマト トマトピューレー	760	22.7	837	24.1		
12月給食だより 毎月19日は食育の日 ～和食を見直そう～ * 都合により献立を変更する場合があります。 * 太字の野菜は伊奈町でとれたものです。 * (乳)(卵)の表示は、乳・卵を使用している献立です。 参考にしてください。						へいきんえいようりょう 平均栄養量		675	24.4	830	29.0
						きじゅんえいようりょう 基準栄養量		650	22～32	830	27～41

12月給食だより

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として抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。



風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質

肉類 魚介類 たまご 大豆・大豆製品

強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA

にんじん レバー ほうれん草 うなぎ

ビタミンC

ブロッコリー パプリカ いちご キウイフルーツ じゃがいも

ビタミンE

かぼちゃ サケ サラダ油 アーモンド

給食メニュー紹介 「春雨サラダ」

《材料4人分》		《作り方》	
緑豆春雨	20g	①春雨はゆでて冷まし、食べやすい	
にんじん	30g(千切り)	長さ切る。	
キャベツ	100g(短冊切り)	②野菜はゆでて冷ます。	
きゅうり	50g(輪切り)	③ごまは炒って冷ます。	
砂糖	小さじ1	④調味料を合わせてドレッシングを	
しょうゆ	大さじ1弱	作る。	
酢	小さじ1	⑤ゆでた野菜と調味料、ごまを和え	
ごま油	小さじ1/2	て完成。	
白ごま	小さじ1/2		

19日は、クリスマスケーキのセレクト給食です。

今年は、チョコケーキ・いちごケーキ・ホワイトロールケーキの3種類です。どのケーキを選びましたか？当日まで覚えておいてくださいね。

献立は、チョコケーキを選んだ場合のエネルギーになっています。