

令和7年度 12月 給食予定献立表 新津西部学校給食センター

★食材の流通状況や価格などにより、使用食材を変更する場合があります。やむを得ず変更となる場合には御了承ください。
なお変更に伴い、食品に含まれるアレルギー物質等が変更になる場合は速やかに学校を通じてお知らせいたします。

日 (曜)	連絡	こんだて	体をつくる		エネルギーのもと		体の調子をととのえる	
			たんぱくしつ	むきしつ	たんすいかぶつ	しほう	ビタミン	
1 (月)	金津中 リクエスト こんだて	ごはん			こめ			
		なめこのみそしる	とうふ みそ(だいす)			なめこ だいこん こまつな ねぎ		
		たれかつ	とりにく だいす		パンこ(こむぎこ) こむぎこ さとう	あぶら		
		はるさめサラダ			はるさめ(でんぶん) さとう	あぶら ごまあぶら	にんじん もやし きゅうり コーン	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
2 (火)		ごはん			こめ			
		にくじやが	ぎゅうにく ぶたにく		じゃがいも さとう しらたき	あぶら	たまねぎ にんじん グリンピース	
		アーモンドいり ちりめんじやこのつくだに		ちりめんじやこ	さとう	アーモンド		
		あおなのピリからあえ			さとう	ごまあぶら	こまつな もやし にんじん	
		中) ヨーグルト		ヨーグルト				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
3 (水)		ごはん			こめ			
		はくさいの かきたまみそしる	とうふ たまご みそ(だいす)			はくさい にんじん にら		
		かぼちゃコロッケ			じゃがいも さとう パンこ(こむぎこ) こむぎこ でんぶん	あぶら	かぼちゃ たまねぎ	
		もちむぎいり きりざい	なつとう		もちむぎ さとう		こまつな にんじん だいこん	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
4 (木)		ごはん			こめ			
		こんさいの みだくさんじる	なまあげ みそ(だいす)		さつまいも こんにゃく		だいこん にんじん ごぼう ねぎ	
		いかメンチカツ	いか だいす		パンこ(こむぎこ) さとう こむぎこ	あぶら	キャベツ にんじん しょうが ににく	
		こんぶまめ	だいす	こんぶ	さとう			
		のむヨーグルト (幼・小) (中)		だっしぶんにゅう	さとう			
5 (金)	狭小3年なし	ごはん			こめ			
		とうふのちゅうかに	とうふ ぶたにく		さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	にんじん はくさい チンゲンサイ しいたけ メンマ しょうが ににく	
		あつやきたまご	たまご		さとう でんぶん	あぶら		
		ごまちゅうかサラダ		くきわかめ	さとう	あぶら ごま	もやし きゅうり コーン	
		中) チーズ		チーズ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				

かぜをひかないようにね!

きそくただ せいかつ いちばん
規則正しい生活が一番!

つかだて ていこうりょく
疲れがたまるとき、体の抵抗力がダウンします。朝昼夕の食事を
きかん せいかつ こころ
決まった時間にとて生活にリズムをつくり、早めの就寝を心
がけましょう。



からだ あたた
体を温めよう!

からだ ひ たいせつ
体を冷やさないことも大切です。食事ではたんぱく質不足に
ならないようにします。たんぱく質源となる肉、魚、豆腐が
た しつけん にく さかな とうふ
食べられ、体も温まる鍋料理は冬のおすすめです。

ち さん ち しょう
地 産 地 消



がっここうきゅうしょく せききょくととい
学校給食でも積極的に取り入れています!

ち いき せいさん のうりんすいさんぶつ
地域で生産された農林水産物を
ち いき しょう とく
地域で消費しようとする取り組み
ち さん ち しょう
を地産地消といいます。新鮮でお
いしい地域の食材を食べましょう。

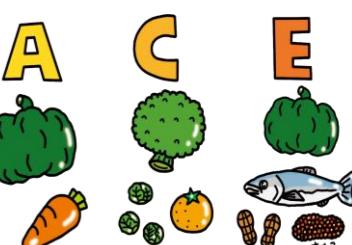
日 (曜)	連絡	こんだて	体をつくる		エネルギーのもと		体の調子をととのえる	
			たんぱくしつ	むきしつ	たんすいかぶつ	しほう	ビタミン	
8 (月)		だいすそぼろごはん	とりにく だいす	ひじき	こめ さとう		しょうが コーン	
		もずくのスープ	とうふ	もずく	でんぶん		えのきたけ キャベツ	
		にんじんシユーマイ (幼1こ、小・中2こ)	すけとうだら		でんぶん さとう こむぎこ	ラード ごまあぶら	たまねぎ にんじん	
		だいこんのごまゆかりあえ				ごま	だいこん こまつな あかしそ	
		さつまいもとくりの こめこタルト(乳・卵不使用)	とうにゅう		さつまいも さとう こめこ くり でんぶん	あぶら		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
9 (火)		ゆでうどん			こむぎこ			
		わふうあんかけじる	ぶたにく あぶらあげ		でんぶん		にんじん きくらげ えのきたけ なめこ はくさい きょうな しようが	
		じゃこあえ		ちりめんじやこ		ごまあぶら	キャベツ こまつな にんじん	
		きなココアあめ	だいす きなこ(だいす)		でんぶん さとう	あぶら		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
10 (水)	和歌山県のJA ありだ農業協 同組合様より 秋葉区の子ど もたちへいた だいたみかん です!	ごはん			こめ			
		小・中) ひじきのしそつくだに		ひじき かんてん	さとう キヌア	あぶら	しそのみ	
		じゃがいもの テンメンジヤンにこみ	ぶたにく なまあげ		じゃがいも さとう でんぶん	あぶら	たまねぎ にんじん にんにく しようが	
		きりぼしだいこんの パンパンジーサラダ	とりにく		さとう	ごま	きりぼしだいこん きゅうり もやし しようが ねぎ	
		ありだみかん					みかん	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
11 (木)		ごはん			こめ			
		だいこんとたまごの みそしる	たまご とうふ みそ(だいす)		じゃがいも		こまつな だいこん	
		にしんのてりに	にしん かつおぶし		さとう でんぶん		レモン	
		たくあんの くろごまマヨネーズあえ			はるさめ(でんぶん) さとう	ノンイグマヨネーズ ごま	キャベツ きゅうり にんじん だいこん	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
12 (金)		ごはん			こめ			
		もちむぎいり カレースープ	とりにく だいす		もちむぎ こむぎこ パンこ(こむぎこ) でんぶん はちみつ さとう こめこ	ラード あぶら	たまねぎ にんじん はくさい トマト しようが こまつな ににく りんご かぼちゃ	
		ししゃもフライ (幼1び、小・中2び)		ししゃも	パンこ(こむぎこ) こむぎこ でんぶん	あぶら		
		ビタミンACEソテー	ぶたにく		じゃがいも	あぶら ごま	にんじん れんこん ピーマン	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				

からだ あたた
体を温めよう!



ビタミンACEで抵抗力をつけよう!

ねん つよ ていこうりょく
粘まくを強くして、抵抗力をアップするのに欠かせないのが
「抗酸化ビタミン」とよばれるビタミンA、C、Eです。冬が
しん やさい きょかいるい おお ふく
旬の野菜やくだもの、魚介類などに多く含まれています。



日 (曜)	連絡	こんだて	体をつくる		エネルギーのもと		体の調子をととのえる	
			たんぱくしつ	むきしつ	たんすいかぶつ	しほう	ビタミン	
15 (月)		ロールパン		だっしゅんにゅう	こむぎこ さとう			
		さつまいもとペンネのクリームに	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	マカロニ(こむぎこ) さつまいも こむぎこ	バター (にゅう) あぶら	にんじん たまねぎ パセリ	
		はなやさいの ごまじょうゆあえ				ごまあぶら	プロッコリー カリフラワー	
		りんご					りんご	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
16 (火)	秋葉区 さといも 給食の日 	ごはん			こめ			
		小・中)あじつけのり		のり	さとう			
		さとのいもこの ポカポカしょうがスープ	とうふ ベーコン		さとのいもこ (さといも)		にんじん かぶ しいたけ こまつな しょうが	
		はるまき	ぶたにく		こむぎこ さとう はるさめ(でんぶん) でんぶん こめこ	あぶら ラード	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ	
		アーモンドキャベツ				アーモンド	キャベツ きゅうり	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
17 (水)	第一中 リクエスト こんだて	わかめごはん		わかめ	こめ さとう			
		キムチとんじる	とうふ ぶたにく みそ(だいす)	こんぶ	じゃがいも さとう		だいこん にんじん ごぼう ねぎ はくさい にんにく しょうが	
		さけチーズフライ	さけ	チーズ	パンこ(こむぎこ) でんぶん こむぎこ	あぶら		
		りっちゃんの げんきサラダ	ハム かつおぶし	こんぶ	さとう	あぶら	キャベツ きゅうり にんじん コーン しいたけ	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
18 (木)		ごはん			こめ			
		ダブルポテトカレー	ぶたにく ひよこまめ		さつまいも さとう じゃがいも こめこ こむぎこ はちみつ でんぶん	あぶら	たまねぎ にんじん セロリー しょうが にんにく グリンピース トマト りんご かぼちゃ	
		フルーツサラダ				あぶら	キャベツ りんご あまなつ レーズン	
		いちごのクリスマス デザート(乳・卵不使用)	とうにゅう		さとう	あぶら	いちご	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
19 (金)	一幼なし	ごはん			こめ			
		のっぺいじる	とりにく かまぼこ		さといも こんにゃく		ごぼう にんじん えのきたけ しいたけ	
		ぶりたれカツ	ぶり		こめこパンこ さとう	あぶら		
		はりはりづけ		こんぶ	さとう		きりぼしだいこん きゅうり にんじん	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
22 (月)	一幼なし 三幼なし 三小なし 荻小なし 小合東小なし 第一中なし とうじ 冬至 こんだて	ごはん			こめ			
		とうじの かぼちゃだんごじる	とりにく		でんぶん さとう じゃがいも		かぼちゃ(なんさん) にんじん れんこん だいこん きょうな	
		やきさばの ゆずみぞれあんかけ	さば		さとう でんぶん		ゆず だいこん	
		こんにゃくソテー	ぶたにく		しらたき さとう	あぶら ごまあぶら	にんじん こまつな メンマ コーン きくらげ しょうが	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				

12月平均エネルギー量 幼稚園:510キロカロリー 小学校:627キロカロリー 中学校:795キロカロリー

じ ば さん ぶつ つか がつ こ う き ゅう し ょく 地場産物を使った学校給食

～今年も「秋葉区〇〇〇〇給食の日」が始まります！～

秋葉区では、子どもたちに秋葉区の農産物のおいしさを知つてもらおうと、里いも(里のいもこ)・もち麦(秋葉の里 白雪もち麦)・プチヴェール®を使った献立が
毎年12～2月の給食に登場します。



12月は、阿賀野川流域の栄養たっぷりの土で栽培された
「里のいもこ」の献立です。里のいもこの特徴である独特の
ぬめりを生かして、体が温まるスープを16日に提供します。
秋葉区の自然の恵みをたっぷり味わいましょう！

給食センターの一日を紹介します

やさいは3回あらってから使います。



たっぷりの湯で、こまつなをゆでます。



大きな釜に、切ったじゃがいもを入れてみそ汁を作ります。 サラダを作っています。



盛り付けた食缶を、コンテナに積みます。



センターで炊いたごはんをクラスごとに盛ります。



食べ終わった後のおぼんや食器を洗います。



クラスごとに枚数をかぞえます。



にいつせいふがこうきゅうしょく
新津西部学校給食センターには
52人の人たちが働いていますよ！

にくあぶらあ
お肉を油で揚げています。



クラスごとにみそ汁を盛ります。



コンテナをトラックに載せて、出発します。



2026年も、安全安心でおいしい
給食づくりに力を合わせて
がんばります！

どうぞよろしく
ねがいします。

