

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	むぎしつ	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(だいず)				なめこ だいこん こまつな ねぎ
		たれかつ	とりにく だいず		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(でんぱん) 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		
		にくじゃが	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 ちりめんじゃこのつくだに		ちりめんじゃこ	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(だいず)				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 でんぱん	あぶら	かぼちゃ たまねぎ
		もちむぎいり ぎりざい	なっとう		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(だいず)		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 だいず		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 にんにく
		こんぶまめ	だいず	こんぶ	さとう		
		のむヨーグルト (幼・小) (中)		だっしふんにゅう	さとう		
				ぎゅうにゅう にゅうせいひん	さとう		
5 (金)	荻小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 でんぱん	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 にんにく
		あつやきたまご	たまご		さとう でんぱん	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			

ち さん ち しょう
地 産 地 消

がっこうきゅうしよく せっきよくてき 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 ひ
地域で消費しようとする取り組み
を地産地消といいます。新鮮でお
ち いき しょう しんせん
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	むぎしつ	たんすいかぶつ	しほう	ビタミン
8 (月)		だいずそばろごはん	とりにく だいず	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	でんぱん		えのきたけ キャベツ
		にんじんシューマイ (幼1こ、小・中2こ)	すけとうだら		でんぱん 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 でんぱん	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		でんぱん		にんじん きくらげ えのきたけ なめこ はくさい きょうな しょうが
		じゃこあえ		ちりめんじゃこ		ごまあぶら	キャベツ こまつな にんじん
		きなココアまめ	だいず きなこ(だいず)		でんぱん 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 テンメンジャンにこみ	ぶたにく なまあげ		じゃがいも さとう でんぱん	あぶら	たまねぎ にんじん にんにく しょうが
		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 しょうが 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(だいず)		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 でんぱん		レモン
		たくあんの くろごまマヨネーズあえ			はるさめ(でんぱん) さとう	ノエグ 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 だいず		もちむぎ こむぎこ パンこ(こむぎこ) でんぱん 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 しょうが こまつな にんにく 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 でんぱん	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 ビーマン
		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 疲れがたまると体の抵抗力がダウンします。朝昼夕の食事を
き 決まった時間にとって生活にリズムをつくり、早めの就寝を心
がけましょう。



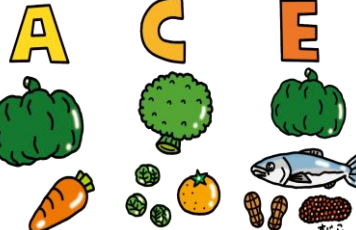
からだ あた 体を温めよう！

からだ ひ 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
食べられ、体も温まる鍋料理は冬のおすすめです。



エース ていこうりよく
ビタミンACEで抵抗力をつけよう！

ねん つよ 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
こうさん か 「抗酸化ビタミン」とよばれるビタミンA、C、Eです。冬が
しゅん や さい 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	しぼう	ビタミン
15 (月)		ロールパン		だっしふんにゆう	こむぎこ さとう		
		さつまいもとパンネの クリームに	ベーコン とりにく	ぎゅうにゆう チーズ	マカロニ(こむぎこ) さつまいも こむぎこ	バター (にゆう) 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	ブロッコリー カリフラワー
		りんご					りんご
		ぎゅうにゆう		ぎゅうにゆう			
16 (火)	<div>あきはく 秋葉区 さといも きゅうしょく ひ 給食の日 </div>	ごはん			こめ		
		小・中)あじつけのり		のり	さとう		
		さと <i>の</i> いもこの ポカポカしょうがスープ	とうふ ベーコン		さと <i>の</i> いもこ (さと <i>い</i> 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(でんがん) でんがん 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
ぎゅうにゆう		ぎゅうにゆう					
17 (水)	<div>第一中 リクエスト こんだて</div>	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(だいず)	こんが	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) でんがん 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	こんが	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
		ぎゅうにゆう		ぎゅうにゆう			
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 でんがん	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)	とうにゆう		さとう	あぶら	いちご
		ぎゅうにゆう		ぎゅうにゆう			
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		こんが	さとう		きりぼしだいこん きゅうり にんじん
		ぎゅうにゆう		ぎゅうにゆう			
22 (月)	<div>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</div>	ごはん			こめ		
		とうじの かぼちゃだんごじる	とりにく		でんがん さとう じゃがいも		かぼちゃ(なんきん) にんじん れんこん だいこん きょうな
		やさきばの ゆずみぞれあんかけ	さば		さとう でんがん		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
		ぎゅうにゆう		ぎゅうにゆう			
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							

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ってもらおうと、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

やさしいは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。



お肉を油で揚げています。



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。



クラスごとにみそ汁を盛ります。



センターで炊いたごはんをクラスごとに盛ります。



盛り付けた食缶を、コンテナに積みます。



コンテナをトラックに載せて、出発します。



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。



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
お願いします。

