

令和7年12月 学校給食献立表

北名古屋市給食センター

日	曜	献立名		体内での働き						1人あたり (kcal) 小中			
				〔赤〕主に体をつくるもとになる食品		〔緑〕主に体の調子を整えるもとになる食品		〔黄〕主にエネルギーのもとになる食品					
				1群	2群	3群	4群	5群	6群				
		魚・肉・卵・大豆・大豆製品		牛乳・小魚・海藻		緑黄色野菜		その他野菜・きのこ・果物		穀類・いも類・さとう		油脂・種実類	
1	月	ごはん 牛乳	焼きぎょうざ(小2中3)	豚肉 鶏肉	[牛乳]	にら	キャベツ	[ごはん] 小麦粉	ラード	546 713			
			三色ナムル			にんじん チンゲンサイ	もやし		ごま油				
			春雨スープ	豚肉		にんじん	はくさい ねぎ たけのこ 干しいたけ	はるさめ					
2	火	麦ごはん 牛乳	焼き豚と高菜のまぜごはん	焼き豚	[牛乳]	高菜漬け	たまねぎ ねぎ	[麦ごはん]	ごま油	599 768			
			コロッセ	豚肉 牛肉		にんじん バセリ	たまねぎ	じゃがいも 小麦粉	なたね油				
			すまし汁	豆腐 かまぼこ		にんじん こまつな みつば	はくさい えのきたけ						
3	水	ごはん 牛乳	ツナ甘辛煮	まぐろ油漬	[牛乳]		しょうが	[ごはん] さとう		645 828			
			千切りたくあん				たくあん漬						
			手巻きのり		のり								
			豚汁	豚肉 豆腐 油揚げ 豆みそ	にんじん	だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	さといも						
4	木	ロールパン 牛乳	きのこスパゲティ	豚肉	[牛乳]	にんじん	たまねぎ まいたけ ぶなしめじ えのきたけ マッシュルーム	[ロールパン] スパゲティ		620 792			
			ごぼうとチキンのごまドレサラダ	ささみ油漬		にんじん	ごぼう きゅうり とうもろこし		ごまドレッシング				
5	金	ごはん 牛乳	豆乳鍋	豚肉 焼き豆腐 豆乳 米みそ	[牛乳]	にんじん	はくさい こんにゃく ねぎ	[ごはん]		606 777			
			揚げ豆と小魚の甘がらめ	大豆	かたくちいわし			でんぶん さとう	なたね油				
8	月	ミルクロールパン 牛乳	ボークビーンズ	豚肉 大豆	[牛乳]	にんじん トマト	たまねぎ グリンピース	[ミルクロールパン] じゃがいも でんぶん さとう		662 829			
			ツナサラダ	まぐろ油漬		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	卵なしマヨネーズ				
			★ヨーグルト(マスカット味)		ヨーグルト								
9	火	ごはん 牛乳	わかさぎ南蛮漬	わかさぎ	[牛乳]	赤ピーマン	たまねぎ ねぎ レモン	[ごはん] でんぶん さとう	なたね油	611 775			
			ひつまみ汁	鶏肉 油揚げ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ 干しいたけ	すいとん でんぶん					
			★りんご				りんご						
10	水	ごはん 牛乳	関東煮	豚肉 生揚げ ちくわ はんぺん	[牛乳] 昆布	にんじん	だいこん こんにゃく	[ごはん] さといも さとう		587 746			
			鶏肉とみつばの和風サラダ	ささみ油漬		にんじん みつば	キャベツ もやし		和風ドレッシング				
			ココアパウダー					ココアパウダー					
11	木	ロールパン 牛乳	冬野菜とマカロニのクリーム煮	鶏肉	[牛乳] 牛乳 チーズ	にんじん バセリ	はくさい かぶ たまねぎ	[ロールパン] じゃがいも マカロニ	ベシメルソース 生クリーム	662 848			
			ほうれんそうとベーコンのサラダ	ベーコン		ほうれんそう	キャベツ とうもろこし		イタリアンドレッシング				
12	金	ごはん 牛乳	いかフライレモンソース	いか 大豆粉	[牛乳]		レモン	[ごはん] さとう 小麦粉	なたね油	617 788			
			おかあえ	かつお節		こまつな	もやし キャベツ	さとう					
			五目みそ汁	豆腐 油揚げ 豆みそ 米みそ		にんじん	えのきたけ たまねぎ ごぼう ねぎ						
15	月	サンドイッチ パンズパン 牛乳	ボークカツ	豚肉 大豆粉	[牛乳]			[サンドイッチパンズパン] 小麦粉	なたね油	683 836			
			サワーキャベツ				キャベツ きゅうり レモン	さとう					
			ソース(小袋)										
			コーンクリームスープ	鶏肉	牛乳	にんじん バセリ	たまねぎ とうもろこし		生クリーム ホワイトルウ				
16	火	ごはん 牛乳	ぶりねぎ塩こうじ焼き	ぶり	[牛乳]		ねぎ	[ごはん]		548 703			
			磯煮	まぐろ油漬	ひじき	にんじん さやいんげん	とうもろこし	さとう じゃがいも					
			切干大根の白みそ汁	豆腐 油揚げ 米みそ		にんじん こまつな	たまねぎ 切干大根 干しいたけ						
17	水	麦ごはん 牛乳	カレーライス	豚肉	[牛乳]	にんじん	たまねぎ にんにく	[麦ごはん] じゃがいも	デミグラスソース カレールフ	628 810			
			兄弟豆サラダ	大豆			えだまめ キャベツ とうもろこし きゅうり	コーンクリームドレッシング					
			福神漬				だいこん かり なす れんこん きゅうり しょうが なたね	さとう					
18	木	うどん 牛乳	けんちんうどん	鶏肉 油揚げ	[牛乳]	にんじん	だいこん ごぼう れんこん こんにゃく ねぎ 干しいたけ	[うどん]		620 719			
			かぼちゃ天ぷら			かぼちゃ		小麦粉 でんぶん	なたね油				
			みかん			みかん							
19	金	ごはん 牛乳	みそおでん	豚肉 うずら卵 生揚げ はんぺん 豆みそ	[牛乳] 昆布		だいこん こんにゃく	[ごはん] さといも さとう		607 774			
			愛知のほうれんそうのごまあえ			ほうれんそう にんじん	もやし	さとう	ごま				
			小魚		かたくちいわし								
22	月	ソフトめん 牛乳	ミートソース	豚肉	[牛乳]	にんじん トマト バセリ	たまねぎ	[ソフトめん] でんぶん さとう	オリーブ油	647 804			
			花野菜入りサラダ			ブロッコリー	キャベツ きゅうり とうもろこし カリフラワー		かんきつドレッシング				
			★クリスマスデザート					チョコレートケーキ					

※献立内容は都合により変更する場合があります。※カレールフ、ハヤシルフ、ホワイトルフ、デミグラスソースは卵、小麦を使用していません。※加工品は主な原材料を表示しています。
★業者配送 ※ごはん・めん・牛乳・大豆は北名古屋市産又は愛知県産農作物 ※小学校のエネルギーは、3・4年生の値です。 ※[]内に主食・飲用牛乳を表示しています。

寒さに負けない食事

好ききらいを続けていると栄養のバランスが崩れ、体の抵抗力が弱くなってしまいます。
冬にいい魚や野菜、果物を上手に使って、かぜをひかないための大切な栄養素をしっかりととりましょう。

かぜをひかないようにね！

<p>たんぱく質</p> <p>肉 魚 卵 大豆 牛乳</p> <p>おもに体をつくるもとになりますが、体の抵抗力を維持するうえでも欠かせません。</p> <p>冬が旬のさけ、たら、ぶりなどをかきとり入れると、たんぱく質だけでなく、ビタミン類や体によいあがらもとれます。</p>	<p>ビタミンA</p> <p>にんじん かぼちゃ みかん ほうれんそう だいこんの葉 春菊 レバー たら</p> <p>のどや鼻の粘膜を丈夫にして、ウイルスなどが体の中に入るのを防ぎます。</p> <p>色の濃い野菜に多く、魚やレバーなどにも多く含まれます。冬にいい野菜をたくさん入れて鍋物などで召し上げられ。</p>	<p>ビタミンC</p> <p>ブロッコリー 芽キャベツ かぶの葉 じゃがいも いちご みかん ゆず ぎんかん かき</p> <p>寒さのストレスから体を守り、抵抗力を高めます。</p> <p>みかんは手軽に食べられます。ビタミンCはうす皮の白いすじの部分に多いので、ぜひまるごと食べましょう。</p>
--	---	--

12月9日 今月の郷土料理 青森県

●わかさぎ南蛮漬
青森県は、わかさぎの漁獲量が全国第一位です。わかさぎは、秋の深まりとともに脂がのり、冬には身がまっけて旬を迎えます。給食では、南蛮漬にさせていただきます。

●ひつまみ汁

南部地方では古くから小麦が生産され、こねた小麦粉をつかんで引っ張り、小さくちぎって鍋に入れたところから「ひつまみ」と呼ばれるようになったといわれています。主食にもおかずにもなる具だくさんの汁物として親しまれ、戦中戦後の食糧難の時代だけでなく現代まで手軽に食べられています。給食では、すいとんを入れて作ります。

12月18日 冬至献立

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短く、この日を境に少しずつ日が長くなっていく日のことを言います。昔の人は、太陽の力が弱まることと人間の運気も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃや小豆を食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。今年の冬至は、12月22日です。



献立表は保護者連絡ツール「teturu」で配信します。また、北名古屋市ホームページよりご確認くださいませので、ご活用ください。

北名古屋市 献立表

毎月19日は「食育の日」～おうちでごはんの日～

今月の給食費・教材費 口座振替日 12月10日(水)