

# 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						エネルギー (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	焼き芋(小2中3) 三色ナムル 春雨スープ	豚肉 鶏肉 【牛乳】	にら にんじん チンゲンサイ	キャベツ もやし	【ごはん】 小麦粉 ラード	ごま油	546 713	
2月	麦ごはん 牛乳	焼き豚と高菜のまぜごはん コロッケ すまし汁	豚肉 牛肉 豆腐 かまぼこ	高菜漬け にんじん パセリ	たまねぎ ねぎ たまねぎ	【麦ごはん】 小麦粉 ごま油	じゃがいも 小麦粉 なたね油	599 768	
3月	ごはん 牛乳	ツナ甘辛煮 千切りたくあん 手巻きのり 豚汁	まぐろ油漬 のり 豚肉 豆腐 油揚げ 豆みそ	【牛乳】	しうが たくあん漬け にんじん	【ごはん】 さとう だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	さといも	645 828	
4月	ロールパン 牛乳	きのこスパゲティ ごぼうとチキンのごまだれサラダ	豚肉 ささみ油漬	【牛乳】	にんじん にんじん	たまねぎ まいたけ ぶなしめい えのきだけ マッシュルーム ごぼう さゆうり どうもろこし	【ロールパン】 スパゲティ ごまドレッシング	620 792	
5月	ごはん 牛乳	豆乳鍋 揚げ豆と小魚の甘がらめ	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	
8月	ミルクロールパン 牛乳	ポークピーンズ ツナサラダ ★ヨーグルト(マスカット味)	豚肉 大豆 まぐろ油漬 ヨーグルト	【牛乳】	にんじん トマト	たまねぎ グリンピース キャベツ さゆうり どうもろこし	【ミルクロールパン】 ジャガイモ でんぶん さとう さとう 卵なしマヨネーズ	662 829	
9月	ごはん 牛乳	わかさぎ南蛮漬け ひつみ汁 ★りんご	わかさぎ 鶏肉 油揚げ	【牛乳】	赤ビーマン にんじん	たまねぎ ねぎ レモン だいこん ごぼう ねぎ 干しいたけ	【ごはん】 でんぶん さとう すいとん でんぶん りんご	611 775	
10月	ごはん 牛乳	関東煮 鶏肉とみつばの和風サラダ ココアパウダー	豚肉 生揚げ ちくわ はんぺん ささみ油漬	【牛乳】 昆布	にんじん にんじん みつば	だいこん こんにゃく キャベツ もやし	【ごはん】 さといも さとう 和風ドレッシング	587 746	
11月	ロールパン 牛乳	冬野菜とマカロニのクリーム煮 ほうれんそうとベーコンのサラダ	鶏肉 ベーコン	【牛乳】 牛乳 チーズ	にんじん バセリ	はくさい かぶ たまねぎ ほうれんそう	【ロールパン】 ジャガイモ マカロニ ベシャメルソース 生クリーム イタリアンドレッシング	662 848	
12月	ごはん 牛乳	いかフライレモンソース おかかあえ 五目みそ汁	いか 大豆粉 かつお節 豆腐 油揚げ 豆みそ 米みそ	【牛乳】		レモン もやし キャベツ	【ごはん】 さとう 小麦粉 さとう	617 788	
15月	サンドイッチ 牛乳	サンドイッチ ソース(小袋) コーンクリーミースープ	豚肉 大豆粉 キャベツ 鶏肉 牛乳	【牛乳】		キャベツ きゅうり レモン	【サンドイッチパンズパン】 小麦粉 さとう	683 836	
16月	ごはん 牛乳	ぶりねぎ塩こうじ焼き 磯煮 切干大根の白みそ汁	ぶり まぐろ油漬 豆腐 油揚げ 米みそ	【牛乳】		ねぎ とうもろこし たまねぎ こまつな	【ごはん】 さとう ジャガイモ さとう ジャガイモ	548 703	
17月	麦ごはん 牛乳	カレーライス 兄弟豆サラダ 福神漬	豚肉 大豆	【牛乳】	にんじん	たまねぎ にんにく えだまめ キャベツ とうもろこし きゅうり	【麦ごはん】 ジャガイモ デミグラスソース カレールウ コーンクリーミードレッシング	628 810	
18月	うどん 牛乳	けんちんうどん かぼちゃ天ぷら みかん	鶏肉 油揚げ かぼちゃ	【牛乳】	にんじん かぼちゃ	だいこん こんにゃく みかん	【うどん】 小麦粉 でんぶん なたね油	620 719	
19月	ごはん 牛乳	みそおでん 愛のほうれんそうのごまあえ 小魚	豚肉 うずら卵 生揚げ はんぺん 豆みそ かたくちいわし	【牛乳】 昆布		だいこん こんにゃく もやし	【ごはん】 さといも さとう さとう ごま	607 774	
22月	ソフトめん 牛乳	ミートソース 花野菜入りサラダ ★クリスマスデザート	豚肉 プロッコリー	【牛乳】	にんじん トマト バセリ	たまねぎ キャベツ さゆうり とうもろこし カリフラワー	【ソフトめん】 でんぶん さとう オリーブ油 かんきつドレッシング チョコレートケーキ	647 804	

\*献立内容は都合により変更する場合があります。※カレールウ、ハヤシルウ、ホワイトルウ、デミグラスソースは卵、小麦を使用しています。※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・大洋子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

かぜをひかないようにね！

### たんぱく質

肉 魚 卵 大豆 牛乳



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。

### ビタミンA

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

のどや鼻の粘膜を丈夫にして、ウイルスなどが体の中に侵入するのを防ぎます。

### ビタミンC

ブロッコリー 芽キャベツ  
かぶの葉 ジャガイモ いちご  
みかん ゆず きんかん かき

寒さのストレスから体を守り、抵抗力を高めます。

冬が旬のさけ、たら、ぶりなどをおかずに入れる、たんぱく質だけでなく、ビタミン類や葉によいあぶらもとれます。

### 12月9日 今月の郷土料理 青森県



#### ●わかさぎ南蛮漬け

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、冬には身がしまって匂を迎えます。給食では、南蛮漬けにしています。

#### ●ひつみ汁

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るとこから「ひつみ」と呼ばれるようになりまし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、この日を境に少しづつ日が長くなっていく日のことを言います。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の元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「totoru」で配信します。また、北名古屋市ホームページよりご確認いただけますので、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)