

令和7年 12月

学校給食予定献立表 A班

津市中央学校給食センター

| 実施日 | | 献立名 | 主な材料とその働き | | | | | | 栄養量 | | |
|-----|---|---|------------------------------|-----------|------------------|---|---------------------------------------|------------------------|-------------|--------|--|
| 日 | 曜 | | おもに体の組織をつくる | | おもに体の調子を整える | | おもにエネルギーとなる | | エネルギー(kcal) | 蛋白質(g) | |
| | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | | |
| 1 | 月 | 麦飯 牛乳 みそおでん 小松菜の磯香あえ ツナぶりかけ | がんもどき うずら卵 赤みそ まぐろオイル漬 | 牛乳 のり | にんじん 小松菜 | だいこん こんにゃく もやし | 米 大麦 さといも さとう | 植物油 ごま | 763 | 29.9 | |
| 2 | 火 | 麦飯 牛乳 ポークカレー ひじきサラダ 福神漬 | 豚肉 まぐろオイル漬 | 牛乳 ひじき | にんじん | しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ 福神漬 | 米 大麦 じゃがいも 小麦粉 さとう | 植物油 オリーブ油 | 801 | 23.3 | |
| 3 | 水 | 麦飯 牛乳 鰯の一味焼き ほうれん草ともやしのおひたし 豚汁 | さば 赤みそ 豚肉 豆腐 | 牛乳 | ほうれん草 にんじん ねぎ | もやし ごぼう だいこん こんにゃく | 米 大麦 さとう | | 741 | 36.2 | |
| 4 | 木 | 黒糖パン 牛乳 サーモンクリームペニネ 白いんげん豆のトマトスープ コールスロー | さけ ベーコン 白いんげん豆 | 牛乳 生クリーム | にんじん トマト煮 | にんにく 玉ねぎ しめじ セロリー キャベツ コーン | 黒糖パン コーンスターク マカロニ じゃがいも さとう | バター 植物油 | 690 | 29.7 | |
| 5 | 金 | 麦飯 牛乳 わかさぎのから揚げ 大根のそぼろあん アレッタと白菜のごまあえ | 鶏肉 厚揚げ | 牛乳 わかさぎ | にんじん 小松菜 アレッタ | しょうが だいこん 白菜 | 米 大麦 でん粉 さとう | 植物油 ごま | 719 | 27.8 | |
| 8 | 月 | 麦飯 牛乳 キムチチゲ ごまだれあえ みかん | 豚肉 白みそ 赤みそ 厚揚げ | 牛乳 | にんじん ねぎ 小松菜 | 白菜 キムチ しめじ キャベツ サラダこんにゃく みかん | 米 大麦 さとう | ごま油 ごま | 713 | 27.4 | |
| 9 | 火 | 麦飯 牛乳 ポークビーンズ れんこんのごまドレッシングサラダ ヨーグルト | 豚肉 大豆 | 牛乳 ヨーグルト | にんじん | にんにく セロリー 玉ねぎ れんこん きゅうり サラダこんにゃく | 米 大麦 じゃがいも さとう | 植物油 マヨネーズ風ドレッシング ごま | 806 | 28.0 | |
| 10 | 水 | 麦飯 牛乳 鮭のゆうあん焼き ほうれんそうの磯香あえ かきたま汁 | さけ 豆腐 鶏卵 | 牛乳 のり わかめ | ほうれん草 にんじん ねぎ | ゆず キャベツ 玉ねぎ | 米 大麦 さとう でん粉 | | 707 | 36.6 | |
| 11 | 木 | 米粉入りパン 牛乳 マカロニグラタン ジュリアンスープ みかんジャム | 鶏肉 ベーコン | 牛乳 チーズ | にんじん | にんにく 玉ねぎ キャベツ | 米粉入りパン マカロニ 小麦粉 みかんジャム | 植物油 | 722 | 32.1 | |
| 12 | 金 | 麦飯 牛乳 豆腐のみそかけ じゃがいものそぼろ煮 小松菜ともやしのおかかあえ | 豆腐 赤みそ 鶏肉 かつお節削り | 牛乳 | にんじん 小松菜 | 干しこいたけ こんにゃく 玉ねぎ もやし | 米 大麦 さとう じゃがいも | 植物油 | 717 | 26.2 | |
| 15 | 月 | 減量麦飯 牛乳 うどん入りすまし汁 いかごぼう 大根のゆず風味 | 鶏肉 油揚げ いか | 牛乳 | にんじん ねぎ | 玉ねぎ ごぼう 大根 ゆず | 米 大麦 うどん でん粉 さとう | 植物油 | 786 | 27.6 | |
| 16 | 火 | 麦飯 牛乳 鰯の南部焼き 五目きんぴら キャベツのしそあえ | さわら 豚肉 | 牛乳 | にんじん 小松菜 しそ粉 | しょうが ごぼう 糸こんにゃく キャベツ | 米 大麦 さとう | 黒ごま ごま 植物油 | 725 | 32.8 | |
| 17 | 水 | 麦飯 牛乳 かつおと南瓜のゆずみそからめ のつべき汁 塩昆布あえ | かつお 合わせみそ 鶏肉 油揚げ | 牛乳 塩昆布 | かぼちゃ にんじん ねぎ | しょうが ゆず ごぼう だいこん こんにゃく キャベツ | 米 大麦 でん粉 さとう さといも | 植物油 | 737 | 29.3 | |
| 18 | 木 | 黒糖パン 牛乳 コロコロスパイシーチキン チンゲン菜のクリーム煮 豆乳タルト | 鶏肉 豚肉 | 牛乳 生クリーム | にんじん チンゲン菜 | しょうが にんにく 玉ねぎ | 黒糖パン でん粉 じゃがいも コーンスターク 豆乳タルト | 植物油 バター | 891 | 33.1 | |

地産品 アレッタ

アレッタは、ブロッコリーとケールを掛け合わせた新品種の野菜です。花のつぼみから茎、葉っぱの部分まですべて食べることができます。5日は、稻葉町で作られたアレッタを使います。



12月22日

今月の旬の食材

白菜・大根・アレッタ・みかんなどの食材を取り入れています。



※給食の材料費は保護者の皆様からの給食費で賄われていますので、ご協力お願いします。
物資の都合上、献立が変更になることがあります。ご了承ください。

3学期の給食は、
1月9日(金)からです。

献立紹介～かつおと南瓜のゆずみそからめ～

材料4人分

かつお角切り200g
薄口しょうゆ 小さじ1
酒 小さじ2
おろししょうが 少々
片栗粉 40g程度
かぼちゃ100g
揚げ油 適量

くゆずみそ
ゆず果汁 小さじ1
下味 合わせみそ 小さじ2
砂糖 大さじ1と1/2
みりん 小さじ2
水 大さじ2

- 作り方
- かつおに下味をつけてしばらくおく。
 - かぼちゃを、2cm角程度に切り、素揚げする。
 - 下味をつけたかつおに、片栗粉をまぶし、揚げる。
 - ゆずみそを作る。鍋に、みそ、砂糖、みりん、水を入れて火にかけ、ひと煮立ちしたら、ゆず果汁を入れる。
 - 揚げたかぼちゃ・かつおとゆずみそを和えて、出来上がり。

冬至とは、1年で一番短(日照時間)が短くなる日のことです。この日は、ゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べたりする風習があります。冬至にかぼちゃを食べると、その冬は風邪をひかないという言い伝えがありました。

昔は、冬至になると食べる野菜がほとんどなく、冬まで保存ができてビタミンを豊富に含むかぼやは、健康のためにとても大切な食べ物でした。