

令和7年 12月			学 校 給 食 予 定 献 立 表						B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		1人当り (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 ツナふりかけ	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 鯖の一味焼き 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ンネ 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 コーンスターチ 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 鯖の南部焼き 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 のっぺい汁 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 ココロク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 コーンスターチ 豆乳タルト	植物油 バター	891	33.1		

地産品 アレッタ

※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。

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、
稲葉町で作られたアレッタを使います。



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。





3学期の給食は、
1月9日(金)からです。





12月22日



冬至とは、1年で一番昼(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、冬至のころ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ちゃは、健康のためにとても大切な食べ物で
した。

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

＜ゆずみそ＞
ゆず果汁 小さじ1
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

下味
①かつおに下味をつけてしばらくおく。
②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。
③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。
④揚げたかぼちゃ・かつおとゆずみそを和えて、出来上がり。