

12月分 小学校給食予定献立表

三郷市教育委員会学務課学校給食室

三郷市給食センター 東館

令和7年



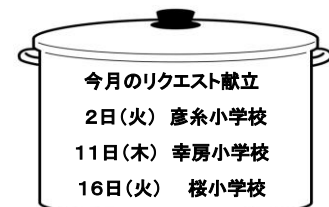
日・曜	献立名	食	品	名	栄養量	給食
		主にエネルギーのもとになるもの (きいろ)	主に体をつくるもとになるもの (あか)	主に体の調子を調えるもとになるもの (みどり)	エネルギー (たんぱく質)	センターから お知らせ
1月	ごはん、ぎゅうにゅう つくねのてりやきあんかけ(2こ) にくやさしいため、いなかじる	ごはん、さといも、さとう、でんぶ あぶら、ごま、パンこ	ぎゅうにゅう、なまあげ、ぶたにく とりにく、とりレバー	にんじん、だいこん、ながねぎ こまつな、キャベツ、もやし ピーマン、たまねぎ	593 [24.0]	つくねは、こ ねて丸めると いう意味をも つ「つくね」 が語源です
2火	ナン、キーマカレー、ぎゅうにゅう サモサ、かぼちゃのサブジ	じゃがいも、ルウ、あぶら、ナン ごま、こむぎこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく だいずミート、ひよこまめ しろいんげんまめ、とりレバー	たまねぎ、にんじん、にんにく しょうが、トマト、さいいんげん かぼちゃ、エリンギ、カリフラワー	609 [23.8]	彦糸小の リクエスト 献立です
3水	ごはん、おかかふりかけ、ぎゅうにゅう いわしのうめ こまつなのみそしる	ごはん、ドレッシング、さとう でんぶ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、いわし なまあげ、みそ、とりにく、ひじき かつおぶし、おかかふりかけ	にんじん、かぶ、こまつな ながねぎ、キャベツ、うめ	632 [26.1]	いわしのうめ 煮は骨もやわ らかくなるよう に料理されて います
4木	ごはん、ぎゅうにゅう ショウロンボウ(2こ)、はつぼうさい	ごはん、でんぶ、あぶら さとう、ごまあぶら、こむぎこ ドレッシング	ぎゅうにゅう、とりにく、なると、えび うずらたまご、いか、あさり ぶたにく	にんじん、たけのこ、たまねぎ ヤングコーン、はくさい、きくらげ しょうが、きゅうり、ながねぎ	603 [30.1]	八宝菜とはた くさんの食材 を炒め煮した 中華料理です
5金	しょくパン、りんごジャム、ぎゅうにゅう チキンカツ ベーコンとやさいのソテー オニオンスープ	パン、じゃがいも、あぶら こむぎこ、パンこ、りんごジャム	ぎゅうにゅう、ベーコン、とりにく	たまねぎ、にんじん、こまつな キャベツ、エリンギ、とうもろこし	615 [26.4]	ベーコンは豚 バラ肉を塩づ けにし、くん製 した加工食品 です
8月	きつねうどん ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ	おひたし (だししょうゆ)	じごなうどん、さとう、あぶら こむぎこ、でんぶ	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、あおさ とりにく、かまぼこ、たまご、ちくわ	611 [25.4]	きつねうどん は大阪府発祥の 料理です
9火	ごはん、ぎゅうにゅう とりにくのからあげ(2こ) なまあげのみそいため ちゅうかごもくスープ、ヨーグルト	ごはん、さとう、でんぶ ごまあぶら、あぶら、こむぎこ	ぎゅうにゅう、とりにく、えび なまあげ、みそ、ヨーグルト	にんじん、だいこん、もやし、しょうが ながねぎ、キャベツ、あかピーマン	620 [27.2]	生揚げは 豆腐を揚げた 食べ物です
10水	コッペパン、ぎゅうにゅう さばのカレーふうみやき コーンチャウダー	パン、じゃがいも、ルウ、さとう あぶら、マカロニ、ドレッシング	ぎゅうにゅう、とりにく、あさり、さば	とうもろこし、にんじん、たまねぎ しめじ、とうもろこし、きゅうり あかピーマン	608 [29.1]	さばは秋 から冬に かけて旬 になります
11木	ごはん、ぎゅうにゅう れんこんのはさみやき はくさいとぶたにくのあまからに ほうれんそうとたまごのみそしる	ごはん、さとう、でんぶ あぶら、パンこ、こむぎこ	ぎゅうにゅう、たまご、とうふ みそ、ぶたにく、とりにく	にんじん、ながねぎ、れんこん ほうれんそう、たまねぎ、はくさい しょうが、えだまめ	613 [23.3]	幸房小の リクエスト 献立です
12金	ごはん、ぎゅうにゅう ハンバーグのオニオンソースがけ コーンときのこのソテー、チキンブロス	ごはん、あぶら、さとう、でんぶ	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく ひよこまめ	にんじん、たまねぎ、かぶ、しょうが こまつな、にんにく、さいいんげん とうもろこし、しめじ、キャベツ	596 [25.6]	きのこは腸 をきれいに する働きが あります
15月	ごはん、ぎゅうにゅう とりにくのチリソースがけ はるさめのちゅうかふういため チンゲンサイのスープ	ごはん、さとう、あぶら はるさめ、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、とうふ、とりにく ぶたにく	にんじん、チンゲンサイ、ピーマン ながねぎ、たけのこ、えのきたけ にんにく、しょうが、たまねぎ	587 [27.1]	チンゲン菜 は中国原産の 野菜です
16火	ごはん、ぎゅうにゅう ごもちしやもフライ (1.2ねん1ぼん、3ねん～2ぼん)、パックソース けんちんじる	もやしと ほうれんそうの ごまあえ (ごまあえのもと)	ごはん、こんにやく、さといも あぶら、パンこ、こむぎこ ごまあえのもと	ぎゅうにゅう、とうふ、あぶらあげ しやも	625 [23.9]	桜小のリク エスト献立 です
17水	ソフトフランスパン、ぎゅうにゅう チーズオムレツ ポーケンチュー	パン、じゃがいも、ルウ、でんぶ あぶら、さとう、ドレッシング	ぎゅうにゅう、ぶたにく とりレバー、チーズ、たまご だいず、ひよこまめ	たまねぎ、にんじん、きゅうり マッシュルーム、トマト、とうもろこし キャベツ	637 [26.6]	大豆やひよ こ豆はたん ぱく質が豊 富です
18木	ごはん、ぎゅうにゅう メンチカツ きりぼしだいこんのにつけ かぼちゃのみそしる	ごはん、さとう、パンこ こむぎこ、でんぶ、あぶら	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく あぶらあげ、みそ、さつまあげ	かぼちゃ、しめじ、ながねぎ こまつな、きりぼしだいこん にんじん、さいいんげん、たまねぎ	658 [24.5]	かぼちゃは日 本文化におい て、縁起のよ い食べ物です
19金	キャロットピラフ、ぎゅうにゅう さけのムニエル にくだんこのスープ、チョコクレープ	ブロッコリーの サラダ(トマト)	ごはん、あぶら、ドレッシング こむぎこ、チョコクレープ	キャベツ、にんじん、たまねぎ ほうれんそう、ブロッコリー とうもろこし、あかピーマン	639 [26.0]	お楽しみ 献立です

※献立は、材料等の都合により変更する場合があります。

※食品名は主材料のみ記載しています。

※小松菜は三郷市産を使用する予定です。

かぜを予防するには、うがい手洗いの習慣や適度な運動、十分な睡眠、栄養バランスのよい食事が重要となります。かぜをひいてしまったときには、体の回復を早めるための食事も大切になります。



平均
616
[25.9]



発熱・寒気

鼻水・鼻づまり

せき・のどの痛み

下痢・吐き気



水分
めん類
発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。



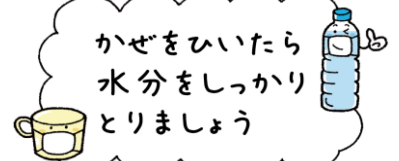
汁物
スープ
温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。



アイス
クリーム
ゼリー
のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。



おかゆ
スープ
胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。



発熱や下痢の症状が出ている時は、体から多くの水分が失われています。そのため、脱水に気をつけて水や茶、ジュース、スポーツドリンクなど、飲みやすいものを選んで水分補給をしましょう。