



# 令和7年 12月 学校給食 こんだてひょう



湖南省学校給食センター  
(小・中学校)  
(中学校)

小学校・中学校

ひづけ 日付	こん 献 立 めい 名		おもにからだの血や肉になるもの(赤色) 1群 (たんぱく質) 2群 (むさしつ 無機質)	おもに体の調子をととのえるもの(緑色) 3群 (カロテン) 4群 (ビタミンC・他)	おもにからだの熱や力になるもの(黄色) 5群 (炭水化物) 6群 (脂質)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量					
	しょくじょく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳	おかず								
1(月)	むぎごはん		かつおフライ キャベツのフレンチサラダ ポークカレー	かつお ぶたにく	牛乳	にんじん	キヤベツ きゅうり とうもろこし こんにゃく マッシュルーム りんごペースト	米 おおむぎ パン こむぎ じゃがいも	あぶら フレンチドレッシング カレールウ	704kcal 27.0g 18.2g 2.8g	817kcal 31.0g 20.2g 3.3g
2(火)	ごはん		とりにくのしょくがたれかけ ひじきのいためにはくさいのみぞしる	とりにく さつまあげ あつあげ みそ	牛乳 ひじき	さやいんげん にんじん	たまねぎ ごぼう えのきだけ	米 さとう でんぶん	サラダ あぶら	591kcal 24.6g 17.9g 2.1g	712kcal 28.7g 20.0g 2.4g
3(水)	ソフトめん		ホキのあかしあげ ほうれんそうのごまあえ みぞれあんかけうどんのしる	ホキ とりにく	牛乳	あかしあ ほうれんそう	もやし だいこん たまねぎ (こんにゃく) しろねぎ しょうが	ソフトめん でんぶん さとう	あぶら ごま	600kcal 25.8g 17.2g 2.0g	765kcal 31.3g 19.5g 2.4g
4(木)	ごはん		さけのあますあんかけ ぶたにくとやさいのいためもの さつまいものみぞしる	さけ ぶたにく あぶらあげ みそ	牛乳	さやいんげん にんじん あおねぎ	ごぼう はくさい にんにく たまねぎ	米 さとう でんぶん さつまいも	ごまあぶら	597kcal 28.3g 14.0g 1.8g	719kcal 33.1g 15.3g 2.1g
5(金)	ごはん		あげしゅうまい チンゲンサイのしおちゅうかあえ あつあげのちゅうかに	ぶたにく とりにく あつあげ	牛乳	チンゲンサイ	だいこん キヤベツ とうもろこし たまねぎ えだまめ たけのこ にんにく みずあめ しおちゅうか トレッシング	米 バン パン こむぎ さとう	あぶら	641kcal 23.6g 19.7g 1.9g	803kcal 28.7g 24.2g 2.3g
8(月)	ごはん		さばのみぞだれかけ ほうれんそうのいそあえ ごもくじる	さば みそ あかもそ かまぼこ	牛乳 のりつくだに	ほうれんそう にんじん あおねぎ	もやし たまねぎ えのきだけ (こんにゃく)	米 さとう でんぶん さといも		621kcal 24.4g 22.3g 2.0g	756kcal 28.4g 25.2g 2.3g
9(火)	ごはん		ぶたキムチ れんこんチップス ビーフンのちゅうかスープ	ぶたにく とりにく	牛乳	チンゲンサイ にんじん にら	はくさい たまねぎ はくさいキム れんこん しうが	米 でんぶん ビーフン	ごまあぶら あぶら	598kcal 22.8g 16.7g 1.4g	721kcal 26.5g 18.6g 1.7g
10(水)	ごはん		やきししもや こまつのうめあえ こうやどうふのにもの のりふりかけ	こうやどうふ ちくわ	牛乳 しゃもじ のりふりかけ	こまつな	だいこん きゅうり うめ たけのこ (あかこんにゃく) えだまめ たまねぎ ほしのいたけ	米 さとう		557kcal 26.8g 14.3g 2.1g	659kcal 29.7g 15.1g 2.3g
11(木)	コッペパン		ハンバーグトマトソースかけ ブロッコリーのイタリアンサラダ とうにゅうコーンスープ	ぶたにく とりにく とうにゅう	牛乳 こうそう	トマトピューレ にんじん ブロッコリー パセリ	キヤベツ たまねぎ とうもろこし	コッペパン でんぶん じやがいも さとう こめこ	ラード イタリアンドレッシング	668kcal 28.2g 25.3g 2.9g	836kcal 34.8g 30.8g 3.6g
12(金)	ごはん		カレイのたつたあげ にんじんのいためもの じやがいのみぞしる	カレイ まぐろ かつおぶし みそ	牛乳 わかめ	にんじん あおねぎ	だいこん はくさい	米 でんぶん じやがいも	あぶら サラダ あぶら	568kcal 23.3g 15.1g 2.0g	684kcal 27.1g 16.7g 2.3g
15(月)	ごはん		とりにくのこうそうやき こんさいのペロンチーノ にくだんごのトマトに	とりにく ミニボール だいす	牛乳	パセリ にんじん ブロッコリー トマト	れんこん にんにく キヤベツ マッシュルーム	米 じやがいも さとう	オリーブあぶら	653kcal 27.5g 20.3g 1.7g	787kcal 32.1g 22.8g 2.0g
16(火)	ごはん		わかさぎのからあげ さといもとあかこんにゃくのおかかに たいこんのすまじる	かつおぶし	牛乳 わかさぎ	さやいんげん にんじん あおねぎ	(あかこんにゃく) えのきだけ だいこん たまねぎ	米 でんぶん さといも さとう	あぶら	542kcal 19.3g 13.3g 1.7g	653kcal 22.3g 14.5g 2.0g
17(水)	ちゅうかめん		はるまき キャベツのあますあえ みそラーメンスープ	ぶたにく とりにく なると みそ あかみそ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ きゅうり キヤベツ もやし とうもろこし しろねぎ	ちゅうかめん こむぎ さとう みずあめ はるさめ でんぶん	あぶら ラード	615kcal 22.0g 23.4g 2.7g	736kcal 26.5g 24.2g 3.2g
18(木)	ごはん		たまごやき(代替:ウインナー) こまつのいおうじいため じやがいのうまうに	たまご ぶたにく	牛乳	こまつな にんじん さやいんげん	はくさい たまねぎ しめじ (こんにゃく)	米 でんぶん じやがいも さとう	サラダ あぶら	561kcal 20.5g 13.2g 2.1g	677kcal 23.7g 14.3g 2.5g
19(金)	ごはん		さわらのやさいあんかけ かぼちゃのにもの ぶたじる	さわら ぶたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ あおねぎ	たまねぎ たけのこ (あかこんにゃく) だいこん ごぼう	米 でんぶん さとう		587kcal 27.0g 15.1g 1.9g 2.2g	707kcal 31.5g 16.6g 2.2g
22(月)	クリスマス献立 むぎごはん		ローストチキン ブロッコリーのコンクリーミーサラダ おうみぎゅうのビーフシチュー	とりにく おうみぎゅう	のむヨーグルト	ブロッコリー にんじん トマトピューレ	にんじん たまねぎ とうもろこし マッシュルーム	米 おおむぎ じゃがいも	ヨーンクリーミー <sup>ト</sup> ドレッシング ハヤシルウ	666kcal 24.0g 16.9g 2.2g	777kcal 27.9g 20.1g 2.6g

毎月19日は食育の日です。郷土料理を中心に、いろいろな献立をします。残さず食べましょう。(休日等の都合で前後することがあります。)

のつく日はかみかみメニューです。しっかりとんで、じょうぶな歯を作りましょう。

のつく日は卵アレルギー対応日です。

のつく日はやさいの日。やさいをおいしく食べましょう。

## <給食センターからのお知らせ>

★ソフトめん・中華めん・近江うどんの製造工場では、卵・小麦・そば・大豆を含む製品の製造をおこなっています。

★パンの製造工場では、卵・乳・小麦・落花生・えび・かに・くるみ・いか・牛肉・豚肉・鶏肉・ゼラチン・大豆・キウイフルーツ・バナナ・オレンジ・りんご・もも・ごま・カシューナッツ・アーモンド・マカダミアナッツを含む製品の製造をおこなっています。

★配合表など、食物アレルギーに関する書類は各学校・園に配布しておりますので、学校・園へお問い合わせください。

★その他、使用食材などご質問があれば、湖南省学校給食センターまでお問い合わせください。TEL: 0748-72-3185

※食材等の都合により、急な献立変更が生じる場合もございますので、ご了承ください。

変更があった場合は、随時園および学校へ通知いたします。ご理解とご協力をよろしくお願ひいたします。

## 朝ごはんは午前中の大切なエネルギー源

わたしたちは寝ている間もエネルギーを使っています。朝ごはんを抜いてしまうと、エネルギーが不足し、活動する力が出ません。また、体温をうまく上げることができず、やせににくい体になります。また、ものごとに集中できなくなったり、イライラしたりします。

朝からしっかり活動できるように、毎日必ず朝ごはんを食べましょう。

