令和　7年（中学校）　**12月　予　定　献　立　表**　　羽村・瑞穂地区第二学校給食センター

日 曜日	献立名 主食 つけるもの	飲み物	おかず	食材料 おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品	栄養価 ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g)
1 月	麦ごはん		豚玉丼 キャベツの塩昆布炒め 皮付きりんご	米, 麦, 油, 砂糖, ごま油	牛乳, 豚肉, 卵, 鶏肉, 塩昆布	しょうが, 玉葱, **人参**, こんにゃく, にんにく, **キャベツ**, りんご	750 27.1
2 火	★揚げパン（砂糖）【全】		鶏団子のトマトスープ 洋風五目豆 みかん	パン, 油, 砂糖, バター	牛乳, 肉団子, 豚肉, 大豆	にんにく, 玉葱, **人参**, **白菜**, トマト, とうもろこし, いんげん, みかん	749 28.2
3 水	ごはん		麩のすまし汁 にしんの照り焼き 生揚げの味噌煮	米, 焼きふ, 油, 砂糖, 片栗粉	牛乳, かまぼこ, わかめ, にしん, 鶏肉, 生揚げ, 味噌	**人参**, **大根**, えのき, しょうが, にんにく, 玉葱	748 33.6
4 木	麦ごはん		★ワンタンスープ【羽2/瑞2】 ★大学芋【羽1/羽2/瑞2】 ホイコーロー	米, 麦, ワンタンの皮, ごま油, さつまいも, 油, 砂糖, 水あめ, ごま, 片栗粉	牛乳, 鶏肉, 豚肉, 味噌	**人参**, **白菜**, もやし, **長葱**, しょうが, にんにく, **キャベツ**, ピーマン	767 25.2
5 金	麦ごはん		★豚汁【羽2/瑞/瑞2】 さわらのソイネーズ焼き 茎わかめの炒め煮	米, 麦, 油, じゃがいも, マヨネーズ, ごま油, 砂糖, ごま	牛乳, 豚肉, 豆腐, 味噌, さわら, 茎わかめ, さつま揚げ	**人参**, ごぼう, **大根**, **長葱**, こんにゃく	748 34.3
8 月	食パン		★コーンスープ【羽1/羽3】 ★鶏肉のハーブ焼き【羽3】 うずら卵とキャベツの炒め物	パン, 油, 片栗粉	牛乳, レンズ豆, スキムミルク, クリーム, 鶏肉, うずら卵	玉葱, とうもろこし, にんにく, **キャベツ**, **人参**, しょうが, 椎茸	758 37.5
9 火	うどん（個包装）		★カレーうどんのつゆ【羽1/羽2/瑞】 ★ちくわの磯辺揚げ(２)【瑞2】 野菜の煮浸し	うどん, ルウ, 小麦粉, 油, 砂糖	牛乳, 豚肉, 油揚げ, ちくわ, 青のり, さつま揚げ	**長葱**, **人参**, 玉葱, **キャベツ**, もやし, **小松菜**	752 28.6
10 水	★わかめごはん【羽2/瑞2】		大根と生揚げの味噌汁 厚焼き玉子 ★肉じゃが【羽2】	米, 油, じゃがいも, 砂糖	わかめ, 牛乳, 生揚げ, 味噌, 厚焼き玉子, 豚肉	**大根**, えのき, **小松菜**, **長葱**, 玉葱, **人参**, こんにゃく	751 29.4
11 木	★ココア食パン【羽3】		じゃがいもと豆のポタージュ ししゃもフライ(２) ひじきサラダ（ごまドレッシング）	パン, バター, じゃがいも, 米粉, 油, ドレッシング	牛乳, レンズ豆, いんげん豆, スキムミルク, クリーム, チーズ, ししゃもフライ, ひじき	玉葱, もやし, **人参**, きゅうり	748 31.8
12 金	麦ごはん		★わかめスープ【羽1】 タッカルビ パインヨーグルト（ヨーグルト）	米, 麦, 油, ごま油, ごま, 砂糖, **さつまいも**	牛乳, わかめ, 豆腐, 鶏肉, 味噌, ヨーグルト	玉葱, **人参**, もやし, しょうが, にんにく, **キャベツ**, パイナップル	749 25.5
15 月	食パン【羽1/羽2/瑞/瑞2】	★ミルクコーヒー	ホワイトシチュー ツナペースト（マヨネーズ） 野菜ソテー	パン, じゃがいも, ルウ, マヨネーズ, 油	ミルクコーヒー, 鶏肉, レンズ豆, スキムミルク, 牛乳, チーズ, クリーム, ツナ	玉葱, **人参**, **ブロッコリー**, もやし, とうもろこし, **キャベツ**	769 36.7

12月

リクエスト給食

今月はリクエスト給食月間です。
各学校からいただいたリクエストを献立に組み込みました。リクエストメニューには★印がついているので、楽しみにしていてください。
【】内はリクエストを出してくれた学校名を記載しています。

リクエストが多かった献立は･･･
★揚げパン（全校）
★ミルクコーヒー（４校）
でした!! 今年度は票が分かれました。今月の献立には反映できませんでしたが、ほっけや海藻サラダという意見もありました。

≪今月の地場野菜≫

★羽村市生産者★
さといも･人参･ブロッコリー･大根･白菜･長葱

★瑞穂町生産者★
さつまいも･キャベツ
小松菜

学校給食で使用する主な食材の産地については、学校給食センター公式サイトをご覧ください。　**太字**は羽村市・瑞穂町でとれたものを使用する予定です。
学校給食センター公式サイト　https://www.kyushoku.or.jp

※献立表には主な食材料のみを記載しています。食物アレルギー等の確認は、アレルギー用詳細献立表にてお願いいたします。

令和　7年（中学校）　**12月　予　定　献　立　表**　　羽村・瑞穂地区第二学校給食センター

日 曜日	献立名 主食 つけるもの	飲み物	おかず	食材料 おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品	栄養価 ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g)
16 火	麦ごはん		キムチチゲ チャプチェ ★夏みかん（缶）【羽1/羽2】	米, 麦, 油, 砂糖, ごま油, 春雨	牛乳, 豚肉, 豆腐, 味噌, 鶏肉	にんにく, しょうが, キムチ, **人参**, **白菜**, **長葱**, にら, もやし, ピーマン, 玉葱, 椎茸, 夏みかん	749 28.6
17 水	ごはん		白菜と里芋の味噌汁 ★鶏肉の唐揚げ【羽2/羽3/瑞2】 ★のり和え（きざみのり・和風ドレッシング）【羽全】	米, **さといも**, 小麦粉, 片栗粉, 油, ドレッシング	牛乳, 油揚げ, 豆腐, 味噌, 鶏肉, のり	**人参**, **白菜**, **長葱**, しょうが, にんにく, えのき, もやし, **小松菜**	749 31.7
18 木	麦ごはん		★もち入り玉子スープ【羽2/瑞】 ★スタミナ肉炒め【瑞】 温ナムル	米, 麦, 油, 餅, 砂糖, 片栗粉, ごま, ごま油	牛乳, 鶏肉, 卵, 豚肉	**人参**, **大根**, **長葱**, しょうが, にんにく, 玉葱, にら, もやし, **小松菜**	751 29.3
19 金	麦ごはん	東京牛乳	ごま入り味噌汁 たらの香味ソースかけ ひじきの炒め煮	米, 麦, ごま, 片栗粉, 油, ごま油, 砂糖	牛乳, 豆腐, 油揚げ, 味噌, たら, ひじき, さつま揚げ	**人参**, **大根**, えのき, **長葱**, しょうが, にんにく, こんにゃく, いんげん	748 31.7
22 月	麦ごはん		芋団子汁 さばのゆず味噌焼き かぼちゃのいとこ煮	米, 麦, 油, いもだんご, 砂糖	牛乳, 油揚げ, さば, 味噌, あずき	ごぼう, **人参**, **大根**, **長葱**, ゆず, かぼちゃ	770 30.7
23 火	麦ごはん	発酵乳（マスカット）	★チキンカレー【羽1/羽2/瑞】 キャベツといかのソテー ★フルーツナタデココ【羽1/羽2/瑞2】	米, 麦, じゃがいも, ルウ	発酵乳(マスカット), 鶏肉, レンズ豆, 牛乳, スキムミルク, チーズ, いか	にんにく, しょうが, 玉葱, **人参**, **キャベツ**, もやし, えのき, パイナップル, りんご, ナタデココ	770 27.8
24 水	★リースパン【瑞2】		野菜のスープ オムレツのケチャップソースかけ カルボナーラポテト	パン, 油, 砂糖, 片栗粉, じゃがいも, バター	牛乳, 肉団子, オムレツ, ベーコン, クリーム, チーズ	玉葱, **人参**, **大根**, **白菜**, **小松菜**, にんにく	750 22.7

22日（月）

冬至献立

冬至は、一年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！

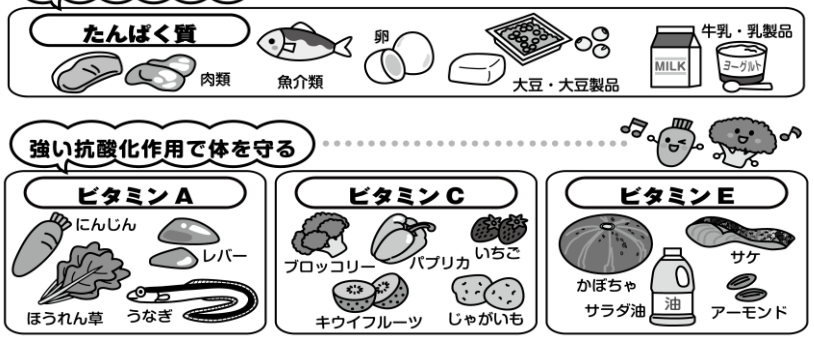
寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。

もうすぐ冬休み！

早寝・早起きをし、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べて、規則正しい生活を心がけましょう。

風邪予防にとりたい栄養素と食べ物



手洗いうがいもしっかりと！！

給食の実施日は各学校によって異なります。
材料の都合により献立を変更することがあります。