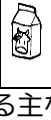
令和　8年（小学校）　12月　予定献立表

羽村・瑞穂地区学校給食センター

日 曜日	こんだてめい しゅしょくつけるもの	のみもの	おかず	しょくざいりょう おもにエネルギーのもとになるしょくひん	おもにからだをつくるもとになるしょくひん	おもにからだのちょうしをととのえるもとになるしょくひん	えいようか ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g)
1 火	ごはん ふりかけ（おかか）		じゃがいもとわかめのみそしる ほっけのしおやき ごまあえ かたぬきチーズ	こめ，じゃがいも，さとう，ごま	ぎゅうにゅう，わかめ，とうふ，あぶらあげ，みそ，ほっけ，さつまあげ，チーズ	たまねぎ，**ながねぎ**，こんにゃく，**にんじん**，**キャベツ**，**こまつな**	586 29.0
2 水	ごはん		はっぽうさい やきシューマイ（2） フルーツミックス	こめ，あぶら，かたくりこ，ごまあぶら	ぎゅうにゅう，ぶたにく，いか，えび，シューマイ	しょうが，にんにく，たまねぎ，**にんじん**，しいたけ，**はくさい**，**チンゲンサイ**，みかん，パイナップル，りんご，もも	585 21.6
3 木	あげパン （さとう）		にくだんごときのこのスープ ポークビーンズ みかん	パン，あぶら，さとう，かたくりこ	ぎゅうにゅう，とりだんご，ぶたにく，だいず	**にんじん**，**はくさい**，えのき，しめじ，しいたけ，**ながねぎ**，にんにく，たまねぎ，セロリー，トマト，みかん	587 24.1
4 金	ごはん		あぶらあげとキャベツのみそしる さばのねぎソースかけ さといものそぼろに	こめ，さとう，かたくりこ，あぶら，**さといも**	ぎゅうにゅう，あぶらあげ，みそ，さば，とりにく	**にんじん**，たまねぎ，えのき，**キャベツ**，にんにく，**ながねぎ**，こんにゃく，いんげん	590 26.0
7 月	むぎごはん		トックスープ スタミナにくいため パイナップル（かん）	こめ，むぎ，あぶら，トック，ごまあぶら，さとう，かたくりこ，ごま	ぎゅうにゅう，とりにく，たまご，ぶたにく	**にんじん**，たけのこ，**だいこん**，しいたけ，**チンゲンサイ**，しょうが，にんにく，たまねぎ，にら，パイナップル	609 22.7
8 火	こぎつねごはん		だいこんとこまつなのみそしる いかのソイネーズやき ひじきとだいずのにもの	こめ，さとう，ノンエッグマヨネーズ，あぶら	あぶらあげ，とりにく，ぎゅうにゅう，とうふ，みそ，いか，ひじき，だいず，さつまあげ	**にんじん**，**だいこん**，**こまつな**，**ながねぎ**，こんにゃく，いんげん	586 31.1
9 水	ごはん		とうふチゲ えびとやさいのオイスターいため おさつバター	こめ，ごまあぶら，さつまいも，あぶら，さとう，みずあめ，とうにゅうバター	ぎゅうにゅう，ぶたにく，みそ，とうふ，えび	**にんじん**，**はくさい**，しらたき，キムチ，**ながねぎ**，にら，もやし，**チンゲンサイ**	693 24.8
10 木	ミルクパン		ほたていりとうにゅうチャウダー てづくりふうオムレツ（ケチャップ） ブロッコリーサラダ（サウザンドレッシング）	パン，とうにゅうバター，じゃがいも，こめこ，ドレッシング	ぎゅうにゅう，ほたてがい，いんげんまめ，とうにゅう，オムレツ	**にんじん**，たまねぎ，マッシュルーム，**キャベツ**，**ブロッコリー**，とうもろこし	585 24.8
11 金	ごはん		いわしのつみれじる ハンバーグのガーリックソースかけ とりにくとさつまいものうまに	こめ，あぶら，さとう，かたくりこ，**さつまいも**	ぎゅうにゅう，いわしのつみれ，みそ，ハンバーグ，とりにく	**だいこん**，**にんじん**，**ながねぎ**，たまねぎ，りんご，にんにく，こんにゃく，しいたけ，いんげん	641 24.7
14 月	ごはん		とんじる さけのてりやき キャベツのしおこんぶいため	こめ，じゃがいも，ごまあぶら	ぎゅうにゅう，ぶたにく，あぶらあげ，とうふ，みそ，さけ，とりにく，しおこんぶ	**にんじん**，ごぼう，**だいこん**，こんにゃく，**ながねぎ**，にんにく，**キャベツ**	586 32.1
15 火	うどん （こほうそう）		とりなんばんうどんのつゆ コロッケ おひたし（かつおぶし・しょうゆ）　ヨーグルト	うどん，さとう，かたくりこ，コロッケ，あぶら	ぎゅうにゅう，とりにく，あぶらあげ，かつおぶし，ヨーグルト	**にんじん**，たまねぎ，**ながねぎ**，**はくさい**，**こまつな**	629 26.1

12月

10日(木)ブロッコリー

ブロッコリーは小さなつぼみがたくさん集まってできた「花野菜」と呼ばれる野菜の仲間です。そのため、収穫せずにそのままにしていると黄色の花が咲きます。ブロッコリーにはビタミンCが多く含まれているので、免疫力を高めてくれます。残さず食べて冬に負けない体をつくりましょう。



11日(金)いわしのつみれじる

千葉県の郷土料理です。いわしは九十九里地域の食卓ではなじみの魚で、色々ないわし料理があります。その中でも「いわしのつみれじる」は地元で「いわしのだんごじる」と呼ばれる定番料理です。



いわし



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。

学校給食センター公式サイト　https://www.kyushoku.or.jp

太字は羽村市・瑞穂町でとれたものを使用する予定です。

※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　8年（小学校）　**12月　予定献立表**　羽村・瑞穂地区学校給食センター

日 / 曜日	こんだてめい	のみもの	おかず	しょくざいりょう：おもにエネルギーのもとになるしょくひん	おもにからだをつくるもとになるしょくひん	おもにからだのちょうしをととのえるもとになるしょくひん	えいようか：ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) / たんぱく質(g)
16 水	しょくパン はちみつ＆マーガリン		ラビオリスープ しろみざかなのトマトソースかけ チーズポテト	パン，あぶら，ラビオリ，かたくりこ，さとう，じゃがいも，はちみつ，マーガリン	ぎゅうにゅう，ベーコン，レンズまめ，メルルーサ，チーズ	**にんじん**，たまねぎ，**はくさい**，いんげん，にんにく，トマト，とうもろこし	642 29.4
17 木	ごはん		たまごのスープ ぶたにくとぜんまいのいためもの ナムル（ナムルドレッシング）	こめ，かたくりこ，ごまあぶら，さとう，ドレッシング	ぎゅうにゅう，とりにく，たまご，ぶたにく，みそ	たまねぎ，**にんじん**，えのき，**ながねぎ**，しょうが，にんにく，ぜんまい，キムチ，もやし，**ほうれんそう**	585 25.8
18 金	ごはん		うちまめじる ししゃものいそべやき にくじゃが 5・6ねんせいはひとり2ほん	こめ，あぶら，じゃがいも，さとう	ぎゅうにゅう，うちまめ，あぶらあげ，とうふ，みそ，ししゃも，あおのり，ぶたにく	**にんじん**，**だいこん**，**ながねぎ**，たまねぎ，こんにゃく，いんげん	590 23.4
21 月	リースパン		ミネストローネ フライドチキン カラフルサラダ（イタリアンドレッシング）　クリスマスデザート	パン，あぶら，マカロニ，さとう，こむぎこ，ドレッシング，クリスマスデザート（チョコレートケーキ）	ぎゅうにゅう，ベーコン，レンズまめ，とりにく	にんにく，たまねぎ，**にんじん**，トマト，**キャベツ**，きゅうり，きパプリカ，あかパプリカ	702 22.9
22 火	なめし		かぼちゃいりみそしる さわらのゆずしょうゆやき くきわかめのいために	こめ，さとう，あぶら	ぎゅうにゅう，あぶらあげ，とうふ，みそ，さわら，ぶたにく，くきわかめ	かぼちゃ，**にんじん**，**だいこん**，ゆず	605 30.2
23 水	むぎごはん		チキンカレー こまつなとコーンのソテー みかん	こめ，むぎ，あぶら，じゃがいも，ルウ	ぎゅうにゅう，とりにく，いんげんまめ，チーズ，ウインナー	しょうが，にんにく，たまねぎ，**にんじん**，とうもろこし，**こまつな**，みかん	639 20.1
24 木	むぎごはん		ツナいりあぶたまどん キャベツとエリンギのしおこうじいため りんごヨーグルト（ヨーグルト）	こめ，むぎ，さとう，ごま	ぎゅうにゅう，あぶらあげ，なると，ツナ，たまご，とりにく，ヨーグルト	**にんじん**，たまねぎ，いんげん，**キャベツ**，エリンギ，りんご	657 27.2

冬至こんだて

12月22日は冬至です。一年で最も昼が短く、夜が長くなる日です。日本ではゆず湯に入って身を清めたり、かぼちゃやあずきを食べたりして、健康を願う風習があります。また、「**ん**」のつく食べ物を食べて、運を呼び込む言い伝えもあります。給食では、かぼちゃ（な**ん**き**ん**）、に**ん**じ**ん**、だいこ**ん**を使用した「かぼちゃいりみそしる」、ゆず果汁を使用した「さわらのゆずしょうゆやき」を提供します。



≪今月の地場野菜≫

★羽村市生産者★

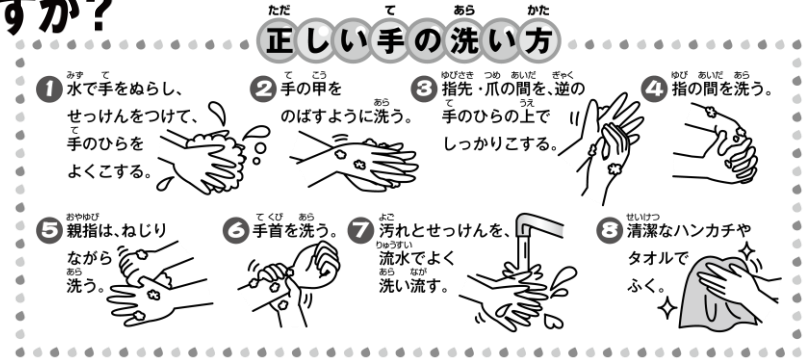
にんじん、チンゲンサイ
だいこん、はくさい、ながねぎ
ブロッコリー、さといも
ほうれんそう

★瑞穂町生産者★

こまつな、キャベツ
さつまいも

きちんと手を洗えていますか？

日に日に寒くなり、いよいよ冬本番です。気温や湿度が低下すると風邪やインフルエンザなどの感染症が流行しやすくなります。予防には、食事や睡眠を十分にとって体調を整えることに加え、こまめな手洗いが必要です。食事の前には、せっけんを使ってきちんと手を洗いましょう。





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。