





令和7年12月分

# こ ん だ て 表

幸田町学校給食センター



| 日／曜  |  こんだて  | 【赤】主に体をつくる食品                                 |                 | 【緑】主に体の調子を整える食品 |                             | 【黄】主にエネルギーになる食品       |            | エネルギー<br>Kcal    | たんぱく質<br>g   |              |                      |
|--|--|--|-----------------|-----------------|-----------------------------|-----------------------|------------|------------------|--------------|--------------|----------------------|
|  |  | 1群(たんぱく質)                                    | 2群(無機質)         | 3群(ビタミン)        | 4群(ビタミン)                    | 5群(炭水化物)              | 6群(脂質)     | 上段：小学校<br>下段：中学校 |              |              |                      |
|  |  | 魚・肉・卵<br>大豆・大豆製品                             | 牛乳・乳製品<br>小魚・海藻 | 緑黄色野菜           | その他の野菜<br>果物・きのこ            | 米・パン・めん<br>いも・砂糖      | 油脂・種実      |                  |              |              |                      |
| 1月   | ごはん 牛乳   |  | 牛乳              |                 |                             | ごはん                   |            | 637<br>798       | 27.1<br>32.1 |              |                      |
|  | いわしのにつけ  | いわし  |                 |                 | しょうが                        | さとう                   |            |                  |              |              |                      |
|  | おひたし   |  |                 | にんじん ほうれんそう     | キャベツ                        | さとう                   |            |                  |              |              |                      |
|  | だいこんとぶたにくのもの   | ぶたにく なまあげ<br>はんぺん                            |                 | にんじん さやいんげん     | だいこん たまねぎ<br>れんこん こんにゃく     | さとう                   |            |                  |              |              |                      |
|  | あじつけのり   |  | のり              |                 |                             |                       |            |                  |              |              |                      |
| 2火   | ごはん 牛乳   |  | 牛乳              |                 |                             | ごはん                   |            | 653<br>812       | 22.2<br>26.2 |              |                      |
|  | はるまき   | ぶたにく   |                 | にんじん にら         | キャベツ もやし エリンギ               | さとう でんぷん<br>こむぎこ      | ごまあぶら あぶら  |                  |              |              |                      |
|  | もやしのナムル  |  |                 | チンゲンサイ にんじん     | もやし                         | さとう                   | ごまあぶら      |                  |              |              |                      |
|  | マーボー豆腐   | ぶたにく とうふ みそ                                  |                 | にんじん            | たまねぎ しろねぎ しょうが<br>たけのこ きくらげ | さとう でんぷん              | ごまあぶら      |                  |              |              |                      |
| 3水   | りんごパン 牛乳   |  | 牛乳              |                 | りんご                         | パン                    |            | 611<br>773       | 25.9<br>31.6 |              |                      |
|  | ハムステーキ   | とりにく ぶたにく                                    |                 |                 |                             | さとう でんぷん              |            |                  |              |              |                      |
|  | ブロッコリーサラダ<br>[ノンエッグマヨネーズ]  | ハム   |                 | ブロッコリー          | キャベツ                        |                       | ノンエッグマヨネーズ |                  |              |              |                      |
|  | コーンスープ   | とうにゅう  | スキムミルク 牛乳       | パセリ             | たまねぎ とうもろこし<br>マッシュルーム      | じゃがいも                 | ホワइटルウ     |                  |              |              |                      |
|  | 4木   | ごはん 牛乳                                       |                 | 牛乳              |                             |                       | ごはん        |                  |              |              | 603<br>788           |
| ししゃもフライ(小中2コ)<br>[たくじょうソース]  |  | ししゃも   |                 |                 |                             | パンこ こむぎこ              | あぶら        |                  |              |              |                      |
| キャベツのゆかりあえ   |  |  |                 | しそ              | キャベツ                        |                       |            |                  |              |              |                      |
| ぶたじる   |  | ぶたにく とうふ<br>あぶらあげ みそ                         |                 | にんじん はねぎ        | だいこん ごぼう                    | じゃがいも                 |            |                  |              |              |                      |
| 5金   |  | むぎごはん 牛乳                                     |                 | 牛乳              |                             |                       | むぎごはん      |                  | 604<br>747   | 26.5<br>31.3 |                      |
|  | ぶたにくのしょうがいため   | ぶたにく   |                 | にんじん ピーマン       | たまねぎ もやし<br>しょうが            | さとう でんぷん              | あぶら        |                  |              |              |                      |
|  | やさいとツナのにももの  | まぐろ あぶらあげ                                    |                 | にんじん さやいんげん     | はくさい たけのこ<br>しいたけ こんにゃく     | じゃがいも さとう             |            |                  |              |              |                      |
|  | みかん  |  |                 |                 | みかん                         |                       |            |                  |              |              |                      |
| 8月   | わかめごはん 牛乳  |  | 牛乳 わかめ          |                 |                             | ごはん                   |            | 664<br>835       | 30.5<br>36.7 |              |                      |
|  | さばのてりやき  | さば   |                 |                 |                             | さとう でんぷん              |            |                  |              |              |                      |
|  | きゅうりのあえもの  |  |                 | にんじん ほうれんそう     | きゅうり                        | さとう                   | ごま         |                  |              |              |                      |
|  | まめじゃが  | ぶたにく だいず<br>なまあげ                             |                 | にんじん さやいんげん     | たまねぎ たけのこ<br>こんにゃく          | じゃがいも さとう             |            |                  |              |              |                      |
| 9火   | ごはん 牛乳   |  | 牛乳              |                 |                             | ごはん                   |            | 604<br>754       | 23.0<br>27.1 |              |                      |
|  | いかフライのレモンソース   | いか   |                 |                 | レモン                         | さとう パンこ<br>こむぎこ でんぷん  | あぶら        |                  |              |              |                      |
|  | キャベツのあおなあえ   |  |                 | だいこんのは          | キャベツ                        |                       |            |                  |              |              |                      |
|  | とうにゅうじる  | とりにく とうにゅう<br>みそ                             |                 | にんじん チンゲンサイ     | はくさい たまねぎ<br>しいたけ           |                       |            |                  |              |              |                      |
| 10水  | ソフトめん 牛乳   |  | 牛乳              |                 |                             | ソフトめん                 |            | 698<br>913       | 28.2<br>37.1 |              |                      |
|  | ミートソース   | ぶたにく   | スキムミルク          | にんじん トマト        | たまねぎ グリンピース<br>マッシュルーム      |                       | ハヤシルウ      |                  |              |              |                      |
|  | チキンナゲット(小2コ・中3コ)   | とりにく おから                                     |                 |                 |                             | パンこ でんぷん<br>こむぎこ さとう  | あぶら        |                  |              |              |                      |
|  | フルーツあえ   |  |                 |                 | パイナップル もも<br>みかん            | さとう                   |            |                  |              |              |                      |
| 11木  | ごはん 牛乳   |  | 牛乳              |                 |                             | ごはん                   |            | 637<br>789       | 27.5<br>32.2 |              |                      |
|  | わかさぎのからあげ  | わかさぎ   |                 |                 |                             | こめこ でんぷん              | あぶら        |                  |              |              |                      |
|  | いそかあえ  |  | のり              |                 | キャベツ もやし                    | さとう                   |            |                  |              |              |                      |
|  | おやこに   | とりにく たまご<br>かまぼこ                             |                 | にんじん さやいんげん     | たまねぎ しいたけ                   | じゃがいも さとう             |            |                  |              |              |                      |
|  | ココアぎゅうにゅうのもと   |  |                 |                 |                             | ココアぎゅうにゅうのもと          |            |                  |              |              |                      |
| 12金  | 【世界の料理－ジョージア－】   |  |                 |                 |                             |                       |            | 710<br>794       | 26.3<br>29.3 |              |                      |
|  | クロスロールパン 牛乳  |  | 牛乳              |                 |                             | パン                    |            |                  |              |              |                      |
|  | ヒンカリ(小中2コ)   | ぶたにく とりにく                                    |                 |                 | たまねぎ しょうが                   | こむぎこ でんぷん<br>パンこ さとう  |            |                  |              |              |                      |
|  | ロビオのサラダ  | だいず  |                 |                 | キャベツ きゅうり<br>とうもろこし         | あかいんげんまめ              | ごまドレッシング   |                  |              |              |                      |
|  | シュクメルリ   | とりにく とうにゅう                                   | 牛乳              | にんじん ブロッコリー     | たまねぎ かぶ にんにく<br>マッシュルーム     | じゃがいも                 | ホワइटルウ     |                  |              |              |                      |
| 15月  | ごはん 牛乳   |  | 牛乳              |                 |                             | ごはん                   |            | 663<br>866       | 24.5<br>30.1 |              |                      |
|  | メンチカツ  | ぶたにく とりにく                                    |                 |                 | たまねぎ                        | パンこ でんぷん<br>さとう       | あぶら        |                  |              |              |                      |
|  | ひじきとしらすのふりかけ   |  | ひじき しらすばし       |                 | とうもろこし えだまめ                 | さとう                   | あぶら        |                  |              |              |                      |
|  | とりだんごのみぞれじる  | とりにく とうふ                                     |                 | にんじん ほうれんそう     | だいこん しめじ                    | じゃがいも パンこ<br>でんぷん さとう |            |                  |              |              |                      |
| 献立表の見方   |  | ◎:業者配送 [ ]:卓上のドレッシングやソースなど (小):小学校のみ ㊤:中学校のみ |                 |                 |                             |                       | <基準値>      |                  | 小学校<br>中学校   | 650<br>830   | 摂取エネルギー<br>全体の13～20% |
| ※都合により材料を変更することがあります。<br>※材料は、全てを記載しているものではありません。<br>※アレルギー物質は、食物アレルギー対応の詳細な献立表でご確認ください。 |  |  |                 |                 |                             |                       |            |                  |              |              |                      |
| ※お問い合わせ先<br>幸田町学校給食センター（62－6681）<br>幸田町教育委員会学校教育課（62－1111）                               |  |  |                 |                 |                             |                       |            |                  |              |              |                      |

## 【お知らせ】

※18日は、パンに「スティックハンバーグ」と「甘酢あえ」をはさんで食べましょう。





| 日／曜   |  こんだて  | 【赤】主に体をつくる食品                                   |  | 【緑】主に体の調子を整える食品             |                                   | 【黄】主にエネルギーになる食品              |                  | エネルギー<br>Kcal | たんぱく<br>質<br>g |                                  |
|---|--|--|--|-----------------------------|-----------------------------------|------------------------------|------------------|---------------|----------------|----------------------------------|
|   |  | 1群(たんぱく質)                                      | 2群(無機質)  | 3群(ビタミン)                    | 4群(ビタミン)                          | 5群(炭水化物)                     | 6群(脂質)           |               |                |                                  |
|   |  | さかな にく たまご<br>魚・肉・卵<br>だいず だいず せいひん<br>大豆・大豆製品 | ぎゅうにゅう にゅうせいひん<br>牛乳・乳製品<br>こさかな かいそう<br>小魚・海藻 | りよくおうしよくやさい<br>緑黄色野菜        | た やさい<br>その他の野菜<br>くだもの<br>果物・きのこ | こめ パン めん<br>米・パン・めん<br>いも 砂糖 | ゆ し しじつ<br>油脂・種実 |               |                | 上段：小学校<br>下段：中学校                 |
| 16<br>火   | ごはん 牛乳   |  | 牛乳   |                             |                                   | ごはん                          |                  | 609<br>747    | 24.8<br>28.7   |                                  |
|   | あつやきたまご  | たまご  |  |                             | さとう でんぷん                          | あぶら                          |                  |               |                |                                  |
|   | たくあんあえ   |  |  | キャベツ きゅうり<br>たくあんづけ         |                                   |                              |                  |               |                |                                  |
|   | さわにわん  | ぶたにく   | にんじん はねぎ                                       | だいこん たけのこ<br>ごぼう しいたけ       |                                   |                              |                  |               |                |                                  |
|   | ◎ヨーグルト   |  | ヨーグルト  |                             |                                   |                              |                  |               |                |                                  |
| 17<br>水   | むぎごはん 牛乳   |  | 牛乳   |                             |                                   | むぎごはん                        |                  | 648<br>789    | 25.6<br>29.5   |                                  |
|   | あげごもくパオズ(小中2コ)   | ぶたにく とりにく                                      | ひじき  | キャベツ たまねぎ<br>しょうが           | でんぷん パンこ<br>さとう こむぎこ              | あぶら                          |                  |               |                |                                  |
|   | ちゅうかあえ   | ハム   | にんじん   | きゅうり だいこん                   | さとう                               | ごまあぶら                        |                  |               |                |                                  |
|   | なまあげのちゅうかに   | ぶたにく なまあげ                                      | にんじん   | たまねぎ キャベツ<br>きくらげ しょうが たけのこ | さとう でんぷん                          |                              |                  |               |                |                                  |
| 18<br>木   | サンドロールパン 牛乳  |  | 牛乳   |                             |                                   | パン                           |                  | 623<br>765    | 25.4<br>30.5   |                                  |
|   | スティックハンバーグ   | ぎゅうにく とりにく<br>ぶたにく                             |  | たまねぎ                        | さとう でんぷん<br>パンこ                   |                              |                  |               |                |                                  |
|   | あまずあえ  |  | にんじん   | キャベツ きゅうり                   | さとう                               |                              |                  |               |                |                                  |
|   | じゃがいもスープ   | とりにく   | にんじん パセリ                                       | たまねぎ とうもろこし<br>マッシュルーム      | じゃがいも                             |                              |                  |               |                |                                  |
| 19<br>金   | 【冬至献立】   |  |  |                             |                                   |                              |                  | 691<br>860    | 29.1<br>34.5   |                                  |
|   | ごはん 牛乳   |  | 牛乳   |                             |                                   | ごはん                          |                  |               |                |                                  |
|   | とりにくのあまからに   | とりにく   |  |                             | さとう でんぷん                          | あぶら                          |                  |               |                |                                  |
|   | れんこんのきんぴら  |  | にんじん さやいんげん                                    | れんこん                        | さとう                               | ごま あぶら                       |                  |               |                |                                  |
| 22<br>月   | かぼちゃのほうとう  | とうふ あぶらあげ<br>みそ                                |  | かぼちゃ はねぎ                    | たまねぎ えのきたけ                        | こむぎこ こめこ                     |                  | 713<br>874    | 23.6<br>27.9   |                                  |
|   | ごはん 牛乳   |  | 牛乳   |                             |                                   | ごはん                          |                  |               |                |                                  |
|   | ミートボールカレー  | とりにく ぶたにく                                      | スキムミルク   | にんじん トマト                    | たまねぎ グリンピース                       | じゃがいも でんぷん                   | カレールウ あぶら        |               |                |                                  |
|   | オムレツ   | たまご  |  |                             |                                   | さとう でんぷん                     | あぶら              |               |                |                                  |
|   | コーンソテー   | ウインナー  |  | ほうれんそう                      | キャベツ とうもろこし                       |                              | あぶら              |               |                |                                  |
|   | ◎ココアといちごのカップケーキ  | とうにゅう  |  |                             |                                   | さとう こめこ でんぷん                 | あぶら              | 713<br>874    | 23.6<br>27.9   |                                  |
|   | 献立表の見方   | ◎:業者配送 [ ]:卓上のドレッシングやソースなど (小):小学校のみ ㊦:中学校のみ   |  |                             |                                   |                              |                  |               |                | <基準値>                            |
| ※都合により材料を変更することがあります。※材料は、全てを記載しているものではありません。<br>※アレルギー物質は、食物アレルギー対応の詳細な献立表でご確認ください。                                    |  |  |  |                             |                                   |                              |                  | 小学校<br>中学校    | 650<br>830     | 摂取エ<br>ネルギー<br>全体<br>の13～<br>20% |
|  冬至は、1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 |  |  |  |                             |                                   |                              |                  |               |                |                                  |



冬至は、1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ました。そこから、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」を呼び込む風習が生まれました。



### 今月の重点目標 「食文化を考えよう」

新しい1年の始まりであるお正月は、その年の幸福や豊作をもたらす神様を各家庭にお迎えする日本の伝統行事です。家族そろって、おせち料理やお雑煮といった正月料理を食べて、新年の無事を祈ります。伝統的なおせち料理には、新年への願いを込めた縁起の良い食べ物が使われています。

#### ◆伝統的なおせち料理の意味や込められた願い

※地域や家庭によって違いがあります

一の重  
二の重  
三の重

◆一の重 (祝い肴・口取りなど)

黒豆 まめ (まじめ・健康) に暮らせるように。

数の子 子宝に恵まれるように。

田作り (ごまめ) 豊作を願って。

たたきごぼう 家族や家業が土地に根を張るように。

伊達巻き 知識や教養が身につくように。  
／着るものに困らないように。

きんとん 金運に恵まれるように。

紅白かまぼこ 赤は魔除け、白は清浄を表す。

◆二の重 (酢の物・焼き物など)

ブリ 出世できるように。

タイ 「めでたい」の語呂合わせ。

エビ 長生きできるように。

紅白なます お祝いの水引を表す。

◆三の重 (煮物など)

里いも 子宝に恵まれるように。

れんこん 将来を見通せるように。

くわい 出世できるように。

昆布巻き 「よろこぶ」の語呂合わせ。

### ＊＊ 世界の料理 ジョージア (12日) ＊＊

ジョージアは、ヨーロッパとアジアの境にある小さな国です。中東やヨーロッパ、西アジアの食文化を取り入れており、パンを主食として、スパイスを使用した煮込み料理や肉料理などが多く食べられています。



#### ■ヒンカリ

大きな水餃子のようなもので、神聖な儀式などで食べられます。元はジョージア山岳地帯の郷土料理だったのですが、今ではジョージアを代表する国民食になりました。



#### ■ロビオ

ロビオはジョージア語で豆を指す言葉です。赤インゲン豆や黒豆を使う料理が多く、サラダにしたり、煮込みにしたりして食べています。



#### ■シュクメルリ

シュクメルリ村で作られた郷土料理です。鶏肉をにんにくが入ったクリームソースで煮込んで作ります。



～ 今月の給食で使う愛知県産の野菜 ～  
にんじん・キャベツ・きゅうり・だいこん・  
はくさい・葉ねぎ・もやし・ほうれんそう・  
小松菜・ブロッコリー・みかん

