



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 Kcal	たんぱく質 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 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	ぎゅうにゅう 牛乳・乳製品 小魚・海藻	りょくおうしょくやさい 緑黄色野菜	その他の野菜 くだもの 果物・きのこ	ごめ 米・パン・めん いも・砂糖	ゆし 油脂・種実		
1 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		637 798	27.1 32.1
	いわしのつけ	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 はんぺん		にんじん さやいんげん	だいこん たまねぎ れんこん こんにゃく	さとう			
2 火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		653 812	22.2 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 でんぶん こむぎこ	ごまあぶら あぶら		
	もやしのナムル			チングンサイ にんじん	もやし	さとう	ごまあぶら		
	マーぼーどうふ	ぶたにく どうふ みそ		にんじん	たまねぎ しろねぎ しょうが たけのこ きくらげ	さとう でんぶん	ごまあぶら		
3 水	りんごパン 牛乳		牛乳		りんご	パン		611 773	25.9 31.6
	ハムステーキ	とりにく ぶたにく				さとう でんぶん			
	ブロッコリーサラダ	ハム		ブロッコリー	キャベツ				
	[ノンエッグマヨネーズ]						ノンエッグマヨネーズ		
4 木	コーンスープ	どうにゅう	スキムミルク 牛乳	パセリ	たまねぎ どうもろこし マッシュルーム	じやがいも	ホワイトルウ		
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
	ししやもフライ(小中2コ)	ししやも				パンこ こむぎこ	あぶら	603 788	24.7 30.8
	[たくじょうソース]								
5 金	キャベツのゆかりあえ			しそ	キャベツ			604 747	26.5 31.3
	ぶたじる	ぶたにく どうふ あぶらあげ みそ		にんじん はねぎ	だいこん ごぼう	じやがいも			
	むぎごはん 牛乳		牛乳			むぎごはん			
	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 しょうが	さとう でんぶん	あぶら		
6 月	やさいとツナのもの	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 しいたけ こんにゃく	じやがいも さとう		664 835	30.5 36.7
	みかん				みかん				
	わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			ごはん			
	さばのてりやき	さば				さとう でんぶん			
7 火	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	604 754	23.0 27.1
	まめじやが	ぶたにく だいす なまあげ		にんじん さやいんげん	たまねぎ たけのこ こんにゃく	じやがいも さとう			
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
	いかフライのレモンソース	いか			レモン	さとう パンこ こむぎこ でんぶん	あぶら		
8 水	キャベツのあおなえ			だいこんのは	キャベツ			698 913	28.2 37.1
	とうにゅうじる	とりにく とうにゅう みそ		にんじん チングンサイ	はくさい たまねぎ しいたけ				
	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん			
	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 マッシュルーム		ハヤシルウ		
9 木	チキンナゲット(小2コ・中3コ)	とりにく おから					パンこ でんぶん こむぎこ さとう	あぶら	
	フルーツあえ					パイナップル もも みかん	さとう		
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		637 789	27.5 32.2
	わかさぎのからあげ	わかさぎ				こめこ でんぶん	あぶら		
10 金	いそかあえ		のり		キャベツ もやし	さとう		663 913	28.2 37.1
	おやこに	とりにく たまご かまぼこ		にんじん さやいんげん	たまねぎ しいたけ	じやがいも さとう			
	ココアぎゅうにゅうのものと					ココアぎゅうにゅうのものと			
	【世界の料理ージョージア】								
11 木	クロスロールパン 牛乳		牛乳			パン		710 794	26.3 29.3
	ピンカリ(小中2コ)	ぶたにく とりにく			たまねぎ しょうが	こむぎこ でんぶん パンこ さとう			
	ロビオのサラダ	だいす			キャベツ きゅうり 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 マッシュルーム	じやがいも	ホワイトルウ		
12 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		663 866	24.5 30.1
	メンチカツ	ぶたにく とりにく			たまねぎ	パンこ でんぶん 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	じやがいも パンこ でんぶん 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 ④:中学校のみ

※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。

※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

幸田町学校給食センター (62-6681)

幸田町教育委員会学校教育課 (62-1111)

&lt;基準値&gt;

小学校

中学校

650

830

摂取エネルギー  
一部の13~20%

【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 Kcal	たんぱく質 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)		
16 火	ごはん	牛乳		牛乳			ごはん	609 747	24.8 28.7
	あつやきたまご	たまご				さとう でんぶん	あぶら		
	たくあんあえ				キャベツ きゅうり 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 ごぼう しいたけ				
	◎ヨーグルト		ヨーグルト						
17 水	むぎごはん	牛乳		牛乳			むぎごはん	648 789	25.6 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 しょうが	でんぶん パンこ 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		
18 木	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 きくらげ しょうが たけのこ	さとう でんぶん		623 765	25.4 30.5
	サンドロールパン	牛乳		牛乳			パン		
	ステイックハンバーグ	ぎゅうにく とりにく ぶたにく			たまねぎ	さとう でんぶん パンこ			
	あまずあえ			にんじん	キャベツ きゅうり	さとう			
19 金	じゃがいもスープ	とりにく		にんじん パセリ	たまねぎ どうもろこし マッシュルーム	じゃがいも		691 860	29.1 34.5
	【冬至献立】								
	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 でんぶん	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 月	かぼちゃのほうとう	とうふ あぶらあげ 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		713 874	23.6 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 でんぶん	カレールウ あぶら		
	オムレツ	たまご				さとう でんぶん	あぶら		
	コーンソテー	ウインナー		ほうれんそう	キャベツ どうもろこし		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 でんぶん	あぶら		
	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	④:中学校のみ			<基準値> 小学校 中学校	650 830

※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。  
※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。



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、邪氣を払う  
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。

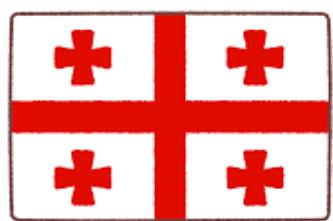
### ◆伝統的なおせち料理の意味や込められた願い

※地域や家庭によって違いがあります



### \*\* 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

