



12月 こんだてひょう(よてい)



2025年

給食回数 16回

(小学校)

甘楽町学校給食センター TEL・FAX 74-5072

日	曜	こんだてめい			しょくひんめい				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	家で食べて ほしい食品			
		しゅしょく	のみ もの	おかず	あか		みどり				きいろ		
					おもにからだ をつくるもの	おもにしょうじょ を育てるもの	おもにからだの調子 を整えるもの	おもにしょうじょ を育てるもの			おもにエネルギー のもとになる食品		
1	月	パンズパン	ジュリア	クリスマスチキン ブロッコリーのマヨネーズサラダ ベーコンときのこの クリームスパゲッティ	とりにく ベーコン	のおヨーグルト ぎゅうにゅう	ブロッコリー ★にんじん ★ほうれんそう	キャベツ コーン しいたけ たまねぎ いちご	しょうが にんにく えのき キャベツ しいたけ はくさい たけのこ	パン さとう スパゲッティ こむぎこ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	699 28.1	レバー
2	火	ごはん	ジュリア	ユーリンチー 2こ はるさめサラダ すいぎょうスープ	とりにく ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう	★にんじん にら チンゲンサイ	しょうが ねぎ キャベツ しいたけ たけのこ	にんにく えのき キャベツ はくさい	こめ さとう かたくりこ こむぎこ	あぶら ごま ごまあぶら	703 25.4	かいそうるい
3	水	ゆうきまいと ゆうきまめのごはん ごましお	ジュリア	アジのさんがやきおろしソース きりぼしだいこんのいために せんべいじる りんごゼリー	アジ ちくわ あぶらあげ ★だいご とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ	★にんじん いんげん	★ねぎ ★だいご りんご ★しらたき ごぼう しいたけ たまねぎ	★こめ さとう こむぎこ	あぶら ごま	618 25.9	くだもの	
4	木	カレーうどん (パックうどん)	ジュリア	ゆうきさつまいもとりんごに こまつなのおかかあえ チーズ	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ かつおぶし	★にんじん ★まつな にら	りんご はくさい ★だいご ★ねぎ たまねぎ	うどん さとう ★さつまいも かたくりこ	あぶら バター	678 24.8	まめるい	
5	金	ごはん	ジュリア	いわしのうめ まめみそ おつきりこみ	いわし だいご とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう かつおぶし	にんじん	キャベツ ごぼう ★しもにたねぎ しいたけ しめじ	★こめ さとう かたくりこ おつきりこみめん さつまいも	あぶら ごま	664 28.0	くだもの	
8	月	ゆめロール ブルーベリージャム	ジュリア	どうのいものみそがらめ きくいもナムル みそスチュー(シチュー)	とりにく ベーコン ★だいご	ぎゅうにゅう だっしふん にゅう	★にんじん ★ほうれんそう	キャベツ たまねぎ ブルーベリー	パン さとう ★さつまいも ★きのこ どうのいも じゃがいも ジャム	あぶら バター ごま ドレッシング	591 25.8	ぶたにく	
9	火	むぎごはん	ジュリア	♥ピーズカレー かいそうサラダ ●ヨーグルト	ぶたにく だいご とりにゅう あかいんげんまめ しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう ヨーグルト かいそう	★にんじん	キャベツ ★だいご こんにやく りんご たまねぎ にんにく しょうが えだまめ	こめ むぎ さつまいも ゼラチン	あぶら	670 22.1	いろいろいさい	
10	水	ごはん	ジュリア	にらとこおりどうふのたまごとじ だいこんのしおこんぶあえ とんじる	ぶたにく たまご どうふ とりにく こおりどうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん にら	たまねぎ しいたけ だいごん キャベツ ごぼう ★ねぎ ★こんにゃく	こめ さとう ★どうのいも	あぶら	582 28.0	いもるい	
11	木	きなこあげパン	ジュリア	ケチャップにくだんご イタリアンサラダ ミネストローネ	とりにく ベーコン きなこ	ぎゅうにゅう チーズ	★にんじん トマト あかピーマン	キャベツ キャベツ たまねぎ にんにく コーン	パン さとう パン マカロニ じゃがいも	あぶら ドレッシング	632 26.5	ぎよかいるい	
12	金	チキンライス	ジュリア	オムレツホワイトソースかけ シーザーサラダ(クルトン) ポトフ	とりにく たまご ツナ ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ えだまめ ほししいたけ キャベツ キャベツ しめじ	こめ むぎ クルトン さとう じゃがいも さつまいも	あぶら ドレッシング	675 31.1	だいごせいひん	
15	月	コッペパン ソフトチーズ	ジュリア	ミートパイ エンサラダヴェルデ(グリーンサラダ) ポリポリスープ	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	★にんじん ★まつな トマト パセリ	キャベツ レモン たまねぎ にんにく コーン	パン さとう こむぎこ じゃがいも かたくりこ	あぶら バター	731 26.0	まめるい	
16	火	こぎつねごはん	ジュリア	アジフリッター 2こ べにだいこんのあざづけ おでん	とりにく あぶらあげ アジ ちくわ さつまあげ うずらたまご	ぎゅうにゅう こんぶ オキアミ	★にんじん	しょうが こんにやく ★だいご ★べにだいご キャベツ	こめ むぎ さとう こむぎこ じゃがいも	あぶら	645 29.1	しゅじつるい	
17	水	わかめごはん	ジュリア	ハンバーグデミグラスソースかけ くわかめのきんぴら なめこじる チョコクレープ	とりにく ぶたにく どうふ とりにゅう さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	★にんじん	たまねぎ ごぼう こんにやく ねぎ なめこ ★だいご	こめ さとう こめこ	あぶら ごまあぶら ごま	716 26.8	いろいろいさい	
18	木	たんたんめん (パックちゅうかめん)	ジュリア	はるまき ほうれんそうのちゅうかあえ みかん	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ★ほうれんそう チンゲンサイ	もやし ★ねぎ にんにく しょうが みかん たけのこ しいたけ たまねぎ キャベツ	ちゅうかめん こむぎこ さとう はるさめ かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	674 24.6	こぎかな	
19	金	シーフードピラフ	ジュリア	タンドリーチキン ABCスープ クリスマスセレクトデザート	エビ イカ アサリ とりにく ベーコン とりにゅう	ぎゅうにゅう ヨーグルト	★にんじん いんげん	たまねぎ コーン にんにく しょうが (いちご)	こめ むぎ マカロニ じゃがいも さとう(こめこ)	あぶら	698 30.4	きのこるい	
22	月	ツイストパン	ジュリア	かぼちゃひきにくフライ はくさいのゆずあえ ♥とうじしちふくこめスープ ゆずゼリー	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	★にんじん かぼちゃ	★はくさい キャベツ ★だいご たまねぎ コーン	パン バン ゼリー さとう さつまいも ゆず さつまいも こむぎこ かたくりこ はちみつ	あぶら	693 27.0	かいそうるい	

*材料購入の関係で、献立を変更する場合があります。

♥印は、ハッピーにんじんの日

●印は、業者配達品

★印の食品は、甘楽・富岡で作られた食材です。★印★印:有機野菜を表示

小学校月平均

エネルギー	667 kcal
たんぱく質	26.9 g
脂質	21.7 g
塩分	2.5 g

19日:クリスマスセレクトデザートは、事前にチョコケーキ・いちごケーキ・カップデザート(いづれも乳・卵・小麦不使用)の中から、選んでいただいたものを提供します。
お楽しみに☆

冬至(とうじ) 「冬至」は一年で最も昼が短く、夜が長くなる日。
この日に食べたり、使われてきた食べ物をご紹介します。



「ん」の音が付く食べ物食べて「運」を呼び込もうという縁起かつぎからはじまった風習です。



夏にとれて長期間保存ができたかぼちゃは、昔の人にとって寒い冬ののりける貴重な栄養源でした。



「冬至」を「湯治」と(とうじ)とかけ、「融通が利く」と縁起をかついだ風習です。