

2025年  
(給食回数17回)



12月

こんだてひょう



おいらせ町立学校給食センター  
第218号  
(アレルギー用)

今月の目標～寒さに負けない食事をとろう

| 日         | 主食             | 牛乳 | おかず                                                     | たべものはたらき                                           |                                             |                                                                    | 備考<br>(希望者には、飲用牛乳及びジョアを<br>麦茶へ変更して提供しています) |
|-----------|----------------|----|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
|           |                |    |                                                         | 赤<br>ちやにくや<br>ほねをつくる                               | 黄<br>ねつやちから<br>のもとになる                       | 緑<br>からだのちょうし<br>をととのえる                                            |                                            |
| 1<br>(月)  | ごはん            |    | すましじる<br>ハンバーグ<br>はるさめサラダ                               | ぎゅうにゅう<br>ハンバーグ<br>ハム                              | ごはん<br>いたふ<br>はるさめ<br>ごまドレッシング<br>ごまあぶら     | にんじん モロヘイヤ<br>えのきだけ<br>きゅうり                                        | かきたまじる→すましじる(卵除去)                          |
| 2<br>(火)  | ごはん            |    | キャベツのみそじる<br>とりのからあげ<br>ごちくひじき                          | ぎゅうにゅう みそ<br>なまあげ<br>とりのからあげ<br>ひじき さつまあげ<br>ゆでだいず | ごはん<br>あぶら                                  | にんじん キャベツ<br>こんにゃく                                                 |                                            |
| 3<br>(水)  | ごはん            |    | とうふのみそじる<br>にくだんご<br>(小1・2年1こ、3年～2こ)<br>にこもり            | ぎゅうにゅう みそ<br>とうふ あぶらあげ<br>にくだんご<br>とりにく さつまあげ      | ごはん<br>さとう かたくりこ<br>さつまいも                   | にんじん えのきだけ<br>ながねぎ ごぼう<br>こんにゃく ほししいたけ                             |                                            |
| 4<br>(木)  | たきこみ<br>ごはん    |    | だいこんとぶたにくのわふうスープ<br>さんまのかばやきふう<br>やさしいおかかマヨあえ<br>カットりんご | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>さんまのかばやきふう<br>ツナ かつおぶし              | たきこみごはん<br>ノンエッグマヨネーズ                       | さんさい だけきみ<br>にんにく にんじん しめじ<br>だいこん ばんのうねぎ<br>キャベツ たまねぎ<br>きゅうり りんご |                                            |
| 5<br>(金)  | バックちゅう<br>うかめん |    | みそラーメン<br>ショールンポー (小1ケ、中2ケ)<br>のりしおポテト                  | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく みそ<br>ショールンポー<br>あおのり               | ちゅうかめん<br>じゃがいも<br>マーガリン<br>さとう             | にんじん にんにく<br>きくらげ メンマ<br>キャベツ もやし<br>にら コーン                        | *バックちゅうかめんは学級から                            |
| 8<br>(月)  | ごはん            |    | なめこのみそじる<br>ちくわいそべあげ<br>やきとりどんのぐ                        | ぎゅうにゅう<br>とうふ みそ<br>ちくわいそべあげ<br>とりにく               | ごはん<br>ごまあぶら                                | にんじん だいこん<br>なめこ ながねぎ<br>こんにゃく まいたけ                                | ハムチーズピカタ→ちくわいそべあげ                          |
| 9<br>(火)  | ごはん            |    | わかめのみそじる<br>てりやきハンバーグ<br>キムチいため<br>チョコクレープ              | ぎゅうにゅう みそ<br>わかめ なまあげ<br>てりやきハンバーグ<br>ぶたにく         | ごはん<br>ごまあぶら さとう<br>チョコクレープ                 | にんじん もやし<br>はくさいキムチ<br>きりぼしだいこん<br>たまねぎ にら<br>にんにく しょうが            |                                            |
| 10<br>(水) | ごはん            |    | とりじる<br>さばみそに<br>もやしのごまサラダ                              | ジョア<br>とりにく こうやとうふ<br>さばみそに ツナ                     | ごはん<br>いたふ ごま<br>ごまドレッシング                   | にんじん はくさい<br>こんにゃく ながねぎ<br>ごぼう ほししいたけ<br>ほうれんそう もやし                |                                            |
| 11<br>(木) | すこやか<br>ロール    |    | ミネストローネ<br>ハムカツ<br>ゆでやさしい                               | ぎゅうにゅう<br>ベーコン<br>ハムカツ                             | すこやかロール<br>ながいも<br>さとう<br>あぶら<br>ノンエッグマヨネーズ | にんじん にんにく<br>セロリ たまねぎ<br>トマト キャベツ<br>カリフラワー きゅうり                   | まるパン→すこやかロール<br>たまごサラダ→ゆでやさしい              |
| 12<br>(金) | ごはん            |    | ポークカレー<br>フルーツポンチ                                       | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく                                     | むぎごはん<br>じゃがいも<br>カレールウ                     | にんじん たまねぎ<br>にんにく しょうが<br>パイン みかん<br>はくとう                          | ポークカレー(乳成分除去)<br>フルーツ杏仁→フルーツポンチ            |
| 15<br>(月) | ごはん            |    | ビーフンスープ<br>えびシュウマイ (2ケ)<br>チンジャオロースー                    | ぎゅうにゅう<br>なると<br>えびシュウマイ<br>ぶたにく                   | ごはん<br>ビーフン<br>かたくりこ<br>さとう<br>ごまあぶら        | にんじん キャベツ<br>ばんのうねぎ<br>きくらげ たけのこ<br>ピーマン パプリカ<br>にんにく しょうが         |                                            |
| 16<br>(火) | ごはん            |    | ほたてとキャベツのみそじる<br>さんまのひらき<br>にくじゃが<br>りんごゼリー             | ぎゅうにゅう<br>みそ ほたて<br>さんまひらき<br>ぶたにく                 | ごはん<br>じゃがいも<br>さとう<br>りんごゼリー               | にんじん だいこん<br>ながねぎ キャベツ<br>たまねぎ こんにゃく<br>グリーンピース                    |                                            |
| 17<br>(水) | ごはん            |    | にらのみそじる<br>ヒレカツ<br>てっこつサラダ                              | ぎゅうにゅう<br>みそ とうふ<br>ヒレカツ<br>ひじき ちりめんじゃこ<br>ゆでだいず   | ごはん<br>あぶら<br>ごまドレッシング                      | にんじん しめじ<br>にら ブロッコリー                                              | 味噌かきたま汁→にらのみそ汁<br>てっこつサラダ(チーズ除去)           |
| 18<br>(木) | ごはん            |    | にしめ<br>にくだんご<br>もやしあえ<br>あじつけのり                         | ぎゅうにゅう<br>さつまあげ<br>にくだんご<br>かまぼこ<br>あじつけのり         | ごはん<br>なまあげ<br>ドレッシング                       | にんじん わらび ぶき<br>ごぼう ほししいたけ<br>こんにゃく たけのこ<br>きゅうり もやし                | とりのごまてりやき→にくだんご                            |
| 19<br>(金) | バックスバ<br>ゲティ   |    | とうにゅうクリームスパゲティ<br>チキンナゲット (2ケ)<br>みかん                   | ぎゅうにゅう<br>とりにく とうにゅう<br>ベーコン<br>チキンナゲット            | バックスバゲティ<br>マーガリン<br>ホワイトルウ                 | にんじん たまねぎ<br>しめじ にんにく<br>こまつな みかん                                  | *バックスバゲティは学級から                             |
| 22<br>(月) | ごはん            |    | ゆずしおスープ<br>てりやきチキン<br>ながいものジャーマンポテトふう                   | ぎゅうにゅう<br>つくね<br>てりやきチキン<br>ベーコン                   | ごはん<br>はるさめ<br>ながいも<br>ドレッシング               | にんじん きくらげ<br>はくさい ばんのうねぎ<br>たまねぎ パセリ                               |                                            |
| 23<br>(火) | キャロット<br>ライス   |    | コンソメスープ<br>デミハンバーグ<br>カラフルサラダ<br>クリスマスケーキ               | ぎゅうにゅう<br>ベーコン<br>デミハンバーグ                          | キャロットライス<br>じゃがいも<br>ドレッシング<br>クリスマスケーキ     | にんじん だけきみ<br>たまねぎ キャベツ<br>いんげん きゅうり<br>ブロッコリー えだまめ<br>パプリカ         | ミルクスープ→コンソメスープ<br>クリスマスケーキ(乳・卵不使用)         |



毎月「おいらくん給食」を実施しているよ。  
一口メモなどで使っているおいらせ産の食材や  
県産品を紹介するね。



このQRコードを読み込むと給食センターのサイ  
トにアクセスでき、献立表やアレルギー詳細献立  
を確認することができます

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。



風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる



強い抗酸化作用で体を守る

