

令和7年12月分 学校給食献立予定表

藤沢東小学校

献立名				主な材料名			エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)
日曜日	主食	おかず	牛乳	熱や力になる(黄)	血や肉をつくる(赤)	体の調子を整える(緑)	
1月	ごはん	豚肉と里芋の炒め煮 ふりかけ みそ汁		ごはん さといも さとう しろうこま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ きざみのり あぶらあげ はなかつお ちりめんじゃこ しろみそ	だいこん ほくさい こんにゃく にんじん こまつな ねしょうが ほししいたけ にんにく	596 23.4 401
2火	まる丸パン	焼きそば わかめスープ 白玉フルーツポンチ		むしちゅうかめん きじゅんパン しらたまだんご なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ あおさ	きゃべつ もやし たまねぎ にんじん りんごかん おうとうかん パイナップル えのきたけ ながねぎ	617 22.6 300
3水	えび クリームライス	冬野菜のポトフ		せいはくまい じゃがいも こめこ べいりゅうばく バター なたねあぶら	ぎゅうにゅう とりにく むきえび なまクリーム	だいこん たまねぎ ほくさい にんじん マッシュルーム	597 27.8 332
4木	ピリ辛 肉みそごはん	ナムル 春雨スープ		ごはん はるさめ さとう しろうこま ごまあぶら でんぶん なたねあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あかみそ	もやし たまねぎ こまつな たけのこ にんじん ほししいたけ ねしょうが にんにく きくらげ	620 26.8 308
5金	かんとうめん 広東麺	レモンヨーグルトケーキ 大根の中華漬物		おとりめん でんぶん こむぎこ さとう バター ごまあぶら なたねあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく むきえび たまご プレーンヨーグルト	だいこん ほくさい もやし ちんげんさい にんじん レモン だいこんば ねしょうが にんにく	611 24.9 335

【12月8日】は、12月分給食費引き落とし日です。7日までに残高のご確認をお願いします。

8月	ガーリック トースト	ポパイスパゲティ 大根サラダ		スパゲティ しよくパン バター オリーブゆ なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう ツナ カナディアンベーコン ベーコン	たまねぎ ほうれんそう だいこん きゃべつ にんじん ほんしめじ きゅうり にんにく	633 23.9 306
9火	塩味ピラフ	鶏肉のチーズパン粉焼き 野菜スープ		せいはくまい じゃがいも 揚げゆ べいりゅうばく パンこ バター なたねあぶら	ぎゅうにゅう とりにく カナディアンベーコン ベーコン こなチーズ	たまねぎ きゃべつ にんじん マッシュルーム	612 28.1 292
10水	スタミナ丼	さっぱり白菜 豆乳入りみそ汁		ごはん ごまあぶら ワンタンのかわ しろうこま さとう なたねあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう しろうこま あぶらあげ	はくさい だいこん きゅうり こまつな ながねぎ にら にんじん きりぼしだいこん にんにく	620 26.5 331
11木	かぼちゃ入り ほうとう	ちくわの磯辺揚げ ごま和え		ほうとう こむぎこ なたねあぶら こめこ しろうこま さとう	ぎゅうにゅう やきちくわ ぶたにく あかみそ あぶらあげ あおさ	ほうれんそう もやし かぼちゃ にんじん だいこん ほんしめじ ながねぎ	588 24.6 313
12金	黒糖 きなこ揚げパン	コーンポタージュ フレンチサラダ		コッパパン くらざとう こめこ なたねあぶら バター さとう	ぎゅうにゅう ウィンナー きなこ なまクリーム	コーン きゃべつ たまねぎ きゅうり にんじん	705 22.5 395
15月	ごはん	肉豆腐 じゃこの生妻煮 磯の香和え		ごはん さとう しろうこま	ぎゅうにゅう やきとうふ ぶたにく ちりめんじゃこ はなかつお きざみのり	ほうれんそう たまねぎ しらたき にんじん えのきたけ ねしょうが	610 28.9 521
16火	食パン	花野菜のクリーム煮 キャロットドレッシングサラダ		しよくパン じゃがいも こむぎこ なたねあぶら バター さとう	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム	たまねぎ きゃべつ ブロッコリー にんじん きゅうり コーン マッシュルーム	592 22.8 366
17水	カレーライス	華風サラダ		ごはん じゃがいも こむぎこ はるさめ バター なたねあぶら ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ もやし にんじん きゃべつ ねしょうが にんにく	631 21.4 270
18木	かてめし	ほっけの唐揚げ 芋の手汁		せいはくまい こめこ さといも でんぶん べいりゅうばく なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう ほっけ とりにく あぶらあげ しろうこま あかみそ	だいこん こんにゃく にんじん ごぼう えのきたけ ほししいたけ	601 24.9 294
19金	【冬至献立】 肉うどん	かぼちゃのみつがらめ こんにゃくのみそ田楽		じごうどん なたねあぶら さとう バター	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ	かぼちゃ こんにゃく ながねぎ にんじん ほししいたけ ゆず	662 21.8 301
22月	【おたのしみ】 ホットドッグ	ポークトマトシチュー レモンドレッシングサラダ		じゃがいも さとう コッパパン こむぎこ オリーブゆ バター なたねあぶら	ミルクコーヒー フランクフルト ぶたにく チーズ サワークリーム	たまねぎ きゃべつ にんじん きゅうり レモン にんにく	653 26.4 376
給食回数		《16回》		平均栄養量			622 24.2 340

【1月6日】は、1月分給食費引き落とし日です。5日までに残高のご確認をお願いします。

※都合により献立を変更することがあります。

☆☆☆作ってみよう！給食レシピ☆☆☆

ねぎ塩豚丼 3～4人分

ごはん	2合
豚小間	180g
豚バラ	120g
玉ねぎ(スライス)	100g
長ねぎ(斜め切り)	100g
にんにく(みじん切り)	1片
酒	小1
塩	小2/3
黒こしょう	お好みで
ごま油	小2
白ごま	小1

【作り方】

- ① 分量外の油をフライパンにひいて、ねぎをさっと炒めておく。
- ② ごまは、からいりしておく
- ③ ごま油の一部を熱し、にんにくを炒める。
- ④ 肉・酒を入れ炒め、玉ねぎを加えてさらに炒める。
- ⑤ しんなりするまで炒めたら、調味して、長ねぎ、ごま油を加えて仕上げる。

POINT!!!

ねぎを斜め切りにしてさっと炒め、取り出しておく、食感がよく見た目もきれいに仕上がります。野菜から出る水分量によって、塩の量は加減してください。ごはんを食べるので、少し濃いめに仕上げるとごはんがすすみます。

