



瀬戸市 令和7年 12月分献立表 [16回/月]

毎月19日は「食育の日」
～おうちでごはんの日～

瀬戸市小学校・にじの丘中学校・瀬戸特別支援学校

日	曜	献立名	〔赤〕おもに体をつくるもとになる		〔緑〕おもに体の調子を整えるもとになる		〔黄〕おもにエネルギーのもとになる	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
			魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂類・種実類
1	月	麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ・おおむぎ	
		卵とコーンのスープ	とうふ・たまご			とうもろこし・ねぎ・えのきたけ		
		揚げぎょうざ(小:2個、中:3個)						あぶら
		ぎょうざ	ぶたにく・だいず		にら	キャベツ・たまねぎ・しょうが	こむぎこ・さとう	あぶら
2	火	キャベツの中華サラダ	ささみオイルづけ		にんじん	キャベツ	さとう	ごまあぶら
		ソフト麺 牛乳		牛乳			ソフトめん	
		ミートソース	ぶたにく		にんじん・トマト	たまねぎ・グリーンピース	さとう	あぶら
		キャベツとチーズのフレンチサラダ	オイルツナ	チーズ		キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	あぶら
3	水	ごはん 牛乳		牛乳			こめ	
		具汁	とうふ・だいず・みそ	わかめ	にんじん	だいこん・こんにゃく・ねぎ		
		三色そぼろ	とりにく・たまご			えだまめ	さとう	あぶら
		中:乾燥小魚		かたくちいわし			さとう・みずあめ	
4	木	ロールパン 牛乳		牛乳			パン	
		小松菜のシチュー	ぶたにく	牛乳・だっしふん乳	こまつな・にんじん	たまねぎ・とうもろこし	こむぎこ	マーガリン・あぶら
		ポテトサラダ	オイルツナ		にんじん	きゅうり	じゃがいも・さとう	たまごぬきドレッシング
		中華五目ごはん	ぶたにく			たけのこ・たまねぎ・とうもろこし・グリーンピース	こめ	あぶら
5	金	牛乳		牛乳				
		鶏団子と春雨のスープ	なまあげ		にんじん	ねぎ	はるさめ	ごまあぶら
		鶏団子	とりにく・ぶたにく・だいず			たまねぎ	みずあめ	あぶら
		ヤーコンと大根のごまサラダ	オイルツナ		にんじん	★だいこん・きゅうり	★ヤーコン・さとう	ごま・ごまあぶら
8	月	中:ヨーグルト		ヨーグルト		かんてん	さとう	
		麦ごはん 発酵乳		はっこう乳			こめ・おおむぎ	
		カレー	ぶたにく		にんじん	たまねぎ	じゃがいも・さとう	あぶら
		チキンサラダ	ささみオイルづけ			キャベツ・きゅうり		たまごぬきドレッシング
9	火	ごはん 牛乳		牛乳			こめ	
		マーボー大根	ぶたにく・ちくわ・みそ		にんじん	だいこん・しょうが・にんにく・ねぎ・たまねぎ	さとう	あぶら
		中華あえ	ささみオイルづけ			きゅうり・もやし・みかんかんづめ	はるさめ・さとう	ごまあぶら
		わかめごはん 牛乳		牛乳・わかめ			こめ	
10	水	関東煮	ぶたにく・はんぺん・うずらたまご		にんじん	こんにゃく・だいこん	さとう	
		がんもどき	とうふ・だいず		にんじん		こめこ	あぶら
		五色あえ	あぶらあげ・オイルツナ		こまつな・にんじん	もやし	さとう	ごま
		中:キャンディーチーズ(3個)		チーズ				
11	木	【瀬戸市産の食材】キャベツ 今日の給食は瀬戸市の本地地区で採れたキャベツを使用しています。寒い時期のキャベツは葉に糖分を蓄えるため甘みが増します。						
		黒ロールパン 牛乳		牛乳			パン	
		ボークビーンズ	だいず・ぶたにく		にんじん・トマト	たまねぎ	さとう	あぶら
		たらポテのカリッと塩味	たら				じゃがいも	あぶら
12	金	キャベツとアーモンドのサラダ			にんじん	★キャベツ・きゅうり	さとう	アーモンド・あぶら
		ごはん 牛乳		牛乳			こめ	
		トックスープ	とうふ	わかめ	チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ	トック	
		ビビンバ	ぶたにく・たまご・みそ		にんじん・こまつな	しょうが・にんにく・もやし	さとう	ごまあぶら・ごま・あぶら
15	月	麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ・おおむぎ	
		ハヤシシチュー	ぶたにく	牛乳・だっしふん乳	にんじん	たまねぎ	じゃがいも・こむぎこ	マーガリン・あぶら
		白菜のサラダ	ささみオイルづけ		にんじん	はくさい・きゅうり	さとう	あぶら
		ごはん 牛乳		牛乳			こめ	
16	火	団子のみそ汁	みそ		にんじん	だいこん・ねぎ	こめこだんご	
		大豆とほしえびのかき揚げ	だいず	ほしえび		たまねぎ	こむぎこ	あぶら
		昆布あえ		こんぶ	こまつな・にんじん	キャベツ		
		ごはん 牛乳		牛乳			こめ	
17	水	じゃがいものそぼろ煮	とりにく・かまぼこ		にんじん	たまねぎ・えだまめ	じゃがいも・さとう	
		ごぼうとれんこんきんぴら	ぶたにく		にんじん	ごぼう・れんこん・こんにゃく	さとう	あぶら
		みかん				みかん		
		ごはん 牛乳		牛乳			こめ	
18	木	卵とじ	たまご・ぶたにく・はんぺん・こおりとうふ		にんじん	たまねぎ・グリーンピース	さとう	
		アーモンドあえ	あぶらあげ		こまつな・にんじん	もやし	さとう	アーモンド
19	金	【応募料理】まごはやさしいきつねごはん 「まごは(わ)やさしい」は、体によい食品の頭文字をつなげた言葉です。「ま」は豆、「ご」はごま、「は」(わ)はわかめなどの海藻、「や」は野菜、「さ」は魚、「し」はしいたけなどのきのこ、「い」はいもを示します。すべての食材が入ったごはんです。						
		#まごはやさしいきつねごはん	あぶらあげ	しらすぼし・あおりの		ねぎ・れんこん・えのきたけ	こめ・さといも・さとう	ごま
		牛乳		牛乳				
		鮭団子汁			にんじん	★だいこん・ねぎ		
		鮭団子	さけ・たら		おおば	れんこん・たまねぎ	さとう	あぶら
		ごぼうサラダ	ささみオイルづけ		にんじん	ごぼう・とうもろこし・えだまめ・★キャベツ	さとう	あぶら・たまごぬきドレッシング
22	月	中:ヨーグルト		ヨーグルト		かんてん	さとう	
		【冬至献立】12月22日は冬至です。冬至は、1年で最も昼が短く夜が長い日のことです。この日には「かぼちゃ(別名:なんきん)」を食べる風習があります。昔の人は寒い冬を元気に過ごすため、栄養価の高いかぼちゃを食べて健康を願いました。						
		ごはん 牛乳		牛乳			こめ	
		かぼちゃのみそ汁	とうふ・みそ		かぼちゃ・にんじん	ねぎ		
		ハンバーグのたまねぎソースかけ				たまねぎ	さとう	
		ハンバーグ	だいず・とりにく・ぶたにく		トマト	たまねぎ・にんにく・しょうが	さとう	あぶら
22	月	小松菜のごまあえ			こまつな・にんじん	もやし	さとう	ごま
		いちごと豆乳のデザート	とうにゅう			いちごかじゅう・いちごビューレ	みずあめ・さとう	

#は応募料理

「小」は小学校のみ、「中」は中学校のみ

★は瀬戸市産

【付記】材料の都合により多少の変更を、お許し願います。

12月の応募料理 19日(金)「まごはやさしいきつねごはん」 東山小学校 花井 絢香 様