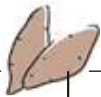




瀬戸市 令和7年 12月分献立表 [16回/月]

毎月19日は「食育の日」
～おうちでごはんの日～

瀬戸市中学校・掛川小学校・八幡小学校

日	曜	献立名	【赤】おもに体をつくるものになる		【緑】おもに体の調子を整えるものになる		【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	【瀬戸市産の食材】ヤーコン ヤーコンは見た目はさつまいもに似ていますが、シャキシャキとした食感と甘さが特徴です。「畑の梨」といわれます。						
		麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ・おおむぎ	
		親子煮	とりにく・たまご・かまぼこ・こおりどうふ		にんじん	たまねぎ・★ねぎ	さとう	
		赤魚のオープン焼き	あかうお				さとう	あぶら
2	火	ヤーコンの炒めもの	とりにく		にんじん・さやいんげん	ごぼう・たけのこ・にんにく	★ヤーコン・さとう	ごまあぶら・あぶら・ごま
		ごはん 牛乳		牛乳			こめ	
		生揚げと豚肉の中華煮	なまあげ・ぶたにく		チンゲンサイ・にんじん	だいこん・たまねぎ・えだまめ・しょうが・にんにく	さとう	あぶら
		春巻き	ぶたにく		にら・にんじん	キャベツ・もやし・エリンギ	こむぎこ・さとう	ごまあぶら・あぶら
3	水	もやしのナムル			にんじん	もやし・きゅうり・はくさい	さとう	ごまあぶら
		クロワッサン 牛乳		牛乳			パン	
		ミートソースパンネ	ぎゅうにく・ぶたにく・だいず	チーズ	にんじん・パセリ・トマト	たまねぎ・マッシュルーム	パンネ・さとう	あぶら
		キャベツとごぼうのサラダ			にんじん	キャベツ・ごぼう・とうもろこし・きゅうり	さとう	ごまあぶら・たまごぬきドレッシング
4	木	みかん				みかん		
		五穀ごはん 発酵乳		はっこう乳			こめ・おおむぎ・げんまい・きび	
		ドライカレー	ぶたにく・だいず		にんじん	たまねぎ・とうもろこし・グリーンピース・ほしごどう・マッシュルーム	さとう	
		イタリアンサラダ	ベーコン	チーズ	にんじん	★キャベツ・きゅうり	さとう	アーモンド・あぶら
5	金	ごはん 牛乳		牛乳			こめ	
		みそ風味肉じゃが	ぶたにく・みそ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・こんにゃく・にんにく	じゃがいも・さとう	
		いわしの煮付け	いわし			しょうが	さとう	
		小松菜のあえもの	あぶらあげ		こまつな・にんじん	もやし	さとう	
8	月	麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ・おおむぎ	
		豆腐の中華あんかけスープ	とうふ・とりにく		チンゲンサイ・にんじん	★はくさい	はるさめ・さとう	ごまあぶら
		シューマイ（小2個・中3個）	ぶたにく			たまねぎ・しょうが	パンこ・こむぎこ・さとう	
		きりぼしだいこんのサラダ	オイルツナ		にんじん	きりぼしだいこん・きゅうり		あぶら・たまごぬきドレッシング・ごま
9	火	うどん 牛乳		牛乳			うどん	
		うどんの汁	あぶらあげ・とりにく・かまぼこ		にんじん・こまつな	しいたけ・ねぎ・はくさい		
		野菜のかきあげ			にんじん	たまねぎ・ごぼう	こむぎこ・さつまいも	あぶら
		赤じそあえ			あかじそ	キャベツ・きゅうり・もやし		
10	水	わかめごはん 牛乳		わかめ・牛乳			こめ	
		かきたま汁	たまご・とりにく・とうふ・あぶらあげ・かまぼこ		にんじん	たまねぎ・えのきたけ・ねぎ		
		肉団子（小1個・中2個）	とりにく・だいず			たまねぎ	パンこ・さとう	あぶら
		きんぴらごぼう	オイルツナ・かんばち		こまつな	ごぼう・こんにゃく	さとう	あぶら・ごまあぶら・ごま
11	木	玄米ごはん 牛乳		牛乳			こめ・げんまい	
		鉄火みそ	ぶたにく・はんぺん・だいず・なまあげ・みそ		にんじん・さやいんげん	こんにゃく・だいこん・ごぼう	さとう	
		厚焼き卵	たまご				さとう	あぶら
		アーモンドあえ			ほうれんそう・にんじん	キャベツ・もやし	さとう	アーモンド
12	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。						
		井まごはやさしいきつねごはん	あぶらあげ	しらすぼし・あおのり		★はくさい・れんこん・えのきたけ	こめ・さとも・さとう	ごま
		牛乳		牛乳				
		あじフライ	あじ				こむぎこ・パンこ	あぶら
		ひじきと枝豆のサラダ	ベーコン	ひじき	にんじん	もやし・えだまめ	さとう	あぶら・たまごぬきドレッシング
15	月	ヨーグルト		ヨーグルト		かんてん	さとう	
		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	チーズ・牛乳	にんじん・トマト	たまねぎ・グリーンピース・しめじ	じゃがいも・さとう	あぶら
		イカリングサラダ	いか・ハム		にんじん・ブロッコリー	きりぼしだいこん・もやし・きゅうり・とうもろこし	さとう	あぶら
16	火	アセロラゼリー				アセロラかじゅう	さとう	
		ごはん 牛乳		牛乳			こめ	
		豚汁	ぶたにく・とうふ・あぶらあげ・みそ		にんじん	だいこん・ごぼう・たまねぎ・ねぎ		
		コロッケ			にんじん	たまねぎ・とうもろこし	パンこ・こむぎこ・じゃがいも・さとう・いんげんまめ	あぶら
17	水	じゃこなっば		しらすぼし	こまつな・にんじん	もやし・きりぼしだいこん	さとう	
		あいちの米粉パン 牛乳		牛乳			こめこパン	
		クリームシチュー	とりにく	牛乳・チーズ	にんじん	たまねぎ・しめじ	じゃがいも・こむぎこ・いんげんまめ	マーガリン・あぶら
		れんこんとブロッコリーのサラダ	オイルツナ		ブロッコリー・にんじん	れんこん・★キャベツ・きゅうり	さとう	たまごぬきドレッシング・あぶら
18	木	ココア牛乳の素					さとう	
		ごはん 牛乳		牛乳			こめ	
		関東煮	ぶたにく・はんぺん・なまあげ	こんぶ	にんじん	★だいこん・こんにゃく	さとう	
		魚のそぼろ	オイルツナ・かんばち			しょうが	さとう	
19	金	きゅうりとたくあんのあえもの				たくあん・きゅうり		ごま
		麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ・おおむぎ	
		トックスープ	とうふ		にんじん・チンゲンサイ	たけのこ・しいたけ・しめじ	トック	
		ビビンバ	ぶたにく・たまご・みそ		にんじん・ほうれんそう	しょうが・にんにく・もやし・きりぼしだいこん	さとう	ごまあぶら・ごま・あぶら
22	月	【冬至献立】12月22日は冬至です。冬至は1年で最も夜が長い日です。昔から冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれています。かぼちゃには、ビタミンCやカロテンが多く含まれ、体の調子を整えてくれる働きがあります。						
		ごはん 牛乳		牛乳			こめ	
		かぼちゃ入り白みそ汁	ぶたにく・とうふ・みそ		かぼちゃ・にんじん	だいこん・たまねぎ・ねぎ・しょうが	さとう	あぶら・ごま
		鶏肉のてりかけ	とりにく				さとう	あぶら・ごま
		キャベツの甘酢あえ			にんじん	キャベツ・きゅうり・もやし	さとう	ごまあぶら
22	月	いちご豆乳のデザート	とうにゅう			いちごビューレー	さとう・みずあめ	

＃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 12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