

12月 よていこんだてひょう

令和7年

牛乳は毎日一本つきます。(おもに体をつくるものになる食品)

千葉市立稲毛第二小学校

日付	こんだてめい	おもな材料名			おもな調味料	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	献立メモ
		おもに エネルギーの もとになる食品	おもに 体をつくる ものになる食品	おもに 体の調子をととのえる ものになる食品			
1月	ハヤシライス					583 21.4 15.9 1.9	旬の千葉県産のにんじんをたっぷり使ったにんじんしりしりは、沖縄県の郷土料理です。「しりしり」という言葉は「千切り」という意味の沖縄の方言です。にんじんと卵を使った色鮮やかな炒め物です。
	ごはん	こめ むぎ					
	ハヤシルウ	じゃがいも あぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん グリンピース しめじ	ハヤシルウ コンソメ デミグラスソース クチャップ ワイン		
	にんじんしりしり	あぶら	たまご ツナ	にんじん もやし ビーマン	塩 しょうゆ		
	りんご			りんご			
2火	こくとうパン	パン				584 25.7 18.4 2.0	みかんがおいしい季節になりました。みかん作りには暖かい気候が好まれ、主な産地は、和歌山県、愛媛県、静岡県、熊本県で、全国の半分以上を生産しています。ビタミンCがたっぷりで、かせ予防にぴったりの果物です。
	ほきのバーベキューソース	こむぎこ でんぷん あぶら さとう	ほき	りんご	クチャップ コンソメ ソース しょうゆ		
	だいこんのカレーふうみポトフ	いんげんまめ マカロニ	とりにく	だいこん にんじん たまねぎ しめじ ブロッコリー	チキンブイヨン 塩 コンソメ カレー粉		
	みかん			みかん			
3水	ごはん	こめ				618 21.0 20.4 2.1	キムチは韓国を代表する漬け物です。韓国では、11月終わりから12月にかけて、1年分の白菜キムチを漬け込む年中行事「キムジャン」が行われます。これはユネスコ世界無形文化遺産に登録されている韓国の文化です。
	あげぎょうざ	こむぎこ でんぷん あぶら	ぶたにく	キャベツ ねぎ にら			
	なまあげのキムチに	さとう ごまあぶら	なまあげ ぶたにく	にんじん もやし はくさい ねぎ チンゲンサイ だいこん にら	みそ しょうゆ みりん 和風だし キムチ		
	ごぼうあえ	ごま さとう あぶら	ひじき	ごぼう にんじん キャベツ	しょうゆ		
4木	ココアあげパン	パン さとう あぶら			ココア	610 23.9 25.0 2.5	ブロッコリーは、11月から3月頃が旬です。日本の食事が洋風化し、サラダなどをよく食べるようになったことで、人気が出た野菜です。かせ予防のカロテンやビタミンCが豊富です。
	ミートボールスープ	あぶら	ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな しいたけ	中華だし ガラスープ しょうゆ 塩 酒		
	ブロッコリーとウインナーのマスタードいため	じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ あぶら	ウインナー	ブロッコリー とうもろこし	マスタード しょうゆ		
	りんご			りんご			
5金	ごはん	こめ				613 27.3 23.5 2.0	だいこんを丸ごと1本使った献立です。葉の部分はふりかけに、根の部分は、すりおろしてさばにかけるたれと、いちよう切りにしてみそ汁に使います。旬のだいこんをいろいろな料理で味わいましょう。
	さばのおろしに	こむぎこ でんぷん あぶら	さば	だいこん	しょうゆ みりん 酢 和風だし		
	ふゆやさいのみそしる	さといも	あぶらあげ	だいこん はくさい にんじん こまつな ねぎ	だし みそ		
	あおなふりかけ	ごま ごまあぶら	かたくちいわし かつおぶし	だいこん	しょうゆ みりん		
8月	チキンライス	こめ あぶら	とりにく	たまねぎ にんじん トマト とうもろこし グリンピース	クチャップ コンソメ 塩 こしょう	627 23.5 23.5 2.6	チキンライスは、大正時代に日本で生まれた料理です。鶏肉を使ってクチャップで味付けしたごはんは、オムライスにしたり、お子様ランチにしたりと、人気の洋食です。
	ポテトコロッケ	じゃがいも パンこ こむぎこ あぶら	ぶたにく	たまねぎ	ソース		
	にらたまスープ	あぶら でんぷん	とりにく たまご とうふ	にら にんじん たまねぎ えのきだけ	ガラスープ しょうゆ 塩		
	バナナ			バナナ			
9火	テーブルロール	パン				643 23.9 22.6 2.3	さつまいもとりんごの重ね煮は、給食室の大きなお釜で、名前の通り交互に重ね、コトコト煮ます。さつまいももりんごもたくさん収穫される今ならではの料理です。
	オムレツ	さとう	たまご		クチャップ ソース コンソメ		
	ビーフンのソテー	ビーフン あぶら	ぶたにく	キャベツ にんじん たまねぎ チンゲンサイ きくらげ	オイスターソース 塩 中華だし		
	さつまいもとりんごのかさねに	さつまいも さとう バター		りんご オレンジ			
10水	カレーライス					676 22.8 17.4 2.1	千葉県産のにんじんを使ったキャロットケーキです。キャロットとは英語でにんじんのことです。これは栄養素のカロテンの名前の由来になっています。にんじんに豊富なカロテンは皮ふや粘膜を強くして、病気予防に効果があります。
	ごはん	こめ むぎ					
	ポークカレー	じゃがいも あぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん グリンピース りんご	カレールウ ソース チャツネ ワイン		
	ぶるるんあえ	ごまあぶら さとう		キャベツ きゅうり にんじん こんにゃく	しょうゆ 酢 塩		
	キャロットケーキ	こむぎこ さとう バター	きゅうり ゆう たまご	にんじん			
11木	コッペパン	パン				645 26.9 25.7 2.7	はくさいは、寒い時期の鍋料理に欠かせない野菜です。給食ではクリーム煮で味わいます。鍋料理や煮物では、はくさいの栄養素が汁に溶け出し、汁ごと食べると全ての栄養を取り入れることができます。
	てりやきハンバーグ	さとう でんぷん	ぶたにく とりにく	たまねぎ	しょうゆ みりん		
	はくさいのクリームに	じゃがいも あぶら マーガリン こむぎこ	とりにく きゅうり ゆう	はくさい にんじん たまねぎ しめじ さやいんげん	コンソメ 塩		
	もやしのカレードレッシングあえ	さとう あぶら		もやし にんじん きゅうり とうもろこし	カレー粉 酢 塩		
12金	〈千葉県ゆかりの地こんだて〉					636 28.8 20.1 2.2	千葉県ゆかりの地、岩手県の郷土料理を味わいます。ひつつみは、小麦粉をこねて手でちぎり、季節の野菜とだして煮込む料理です。南部焼きは、昔、南部地方と呼ばれていた青森県と岩手県で多く栽培されたごまを使った料理です。また、岩手県は昆布の養殖が盛んで、令和6年度の収穫量は全国第2位と多く、煮物にして味わいます。
	ごはん	こめ					
	とりにくのみそなんぶやき	さとう ごま	とりにく		みそ みりん		
	ひつつみ	こむぎこ しらたまこ	ぶたにく なまあげ とうりゆう	だいこん にんじん こまつな ねぎ しめじ しいたけ	だし しょうゆ みりん 塩		
	ほそぎりこんぶのもの	あぶら さとう	こんぶ だいず さつまあげ	にんじん	しょうゆ みりん		
	みかん			みかん			

日付		こんだてめい	お も な 材 料 名			おもな調味料	エネルギー kcal たんぱく質 脂質 塩分	献立メモ
			おもに エネルギーの もとになる食品	おもに 体をつくる もとになる食品	おもに 体の調子をととのえる もとになる食品			
15	月	ごはん	こめ				598 22.8 186 2.5	おでんの具には、ちくわやは んべんなどがよく使われます。 これらは、魚を細かく刻んです りつぶした「すりみ」から作ら れます。まとめて「ねり製品」 と呼ばれます。煮込むとだしが 出て、ほかの具をおいしくして くれます。
		にんじんそぼろ	ごま さとう あぶら	とりにく だいず	にんじん	しょうゆ 和風だし		
		おでん	さとう	うすらのたまご ちくわ すりみ こんぶ	だいこん にんじん こんにゃく	だし しょうゆ みりん		
		こまつなのピリからナムル	ごまあぶら ごま		こまつな にんじん もやし	ラー油 しょうゆ 中華だし		
		コーヒーぎゅうにゅうのもと	さとう			コーヒー		
16	火	さつまいもパン	パン さつまいも				624 26.5 21.1 2.2	千葉県産のさつまいもを使っ た、地産地消の「さつまいもパ ン」です。ビタミンCや食物せ んいがたっぷりです。さつまい もの風味をよく味わって食べま しょう。
		あんかけやきそば						
		ちゅうかめん	ちゅうかめん					
		あんかけ	ごまあぶら でんぶん	ぶたにく あさり なるとまき	はくさい にんじん たまねぎ たけのこ こまつな ししいたけ	しょうゆ 中華だし 塩		
		いりこだいず	でんぶん あぶら	かたくちいわし だいず		塩 こしょう		
17	水	ごはん	こめ				632 26.5 18.4 1.7	鮭は秋から冬にかけて、北海 道を中心にたくさん獲れます。 鮭の身には、体をつくるもとに なるたんぱく質が、また、皮に はビタミンB2が豊富です。皮 もおいしく食べましょう。
		さけのごまフライ	こむぎこ パンこ あぶら ごま	さけ		ソース		
		にくじゃが	じゃがいも さとう あぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん さやいんげん こんにゃく	しょうゆ みりん 酒		
		はるさめのちゅうかあえ	はるさめ さとう ごまあぶら		にんじん キャベツ こまつな	酢 しょうゆ 豆板醤		
18	木	シナモントースト	パン さとう マーガリン			シナモン	599 25.3 21.0 2.2	歯ごたえのある食べ物を取り 入れた、かみかみ献立です。よ くかむことは、むし歯予防や消 化吸収、頭の働きにより効果が あります。ふわふわの食パンも 焼くことでかみごたえが出ま す。カリカリの耳までしっかり 食べましょう。
		ポークビーンズ	いんげんまめ ひよこまめ さとう あぶら じゃがいも	ぶたにく だいず なまクリーム	たまねぎ にんじん トマト グリーンピース	ワイン ソース 塩 こしょう ケチャップ コンソメ		
		ごぼうのしゃきしゃきあえ	ごま さとう あぶら		ごぼう キャベツ にんじん とうもろこし			
		ヨーグルト		ヨーグルト				
19	金	ごはん	こめ				616 28.1 19.0 1.9	冬至は、1年で最も昼の長さ が短くなる日で、今年は12月 22日です。冬至にかぼちゃを 食べて、ゆず湯に入るとかぜを ひかないといわれています。そ こで給食ではかぼちゃを使った 冬至汁にしました。
		かつおこうやどうふのあまからあげ	でんぶん あぶら さとう	かつお こうやどうふ		しょうゆ みりん		
		とうじじる		あぶらあげ	かぼちゃ にんじん だいこん はくさい こんにゃく ねぎ	だし みそ		
		みかん			みかん			
22	月	カラフルピラフ	こめ パター	ぶたにく	たまねぎ にんじん ビーマン とうもろこし	コンソメ 塩 しょうゆ	663 28.7 22.0 2.4	カリカリの食感に揚げたカ レー風味のチキンと、色鮮やか な野菜をたくさん使った「クリ スマスこんだて」です。今年最 後の給食を、楽しく食べましょ う。
		クリスピーチキン	こむぎこ パンこ あぶら コーンフレーク	とりにく		しょうゆ カレー粉		
		ブロッコリーとトマトのスープ	マカロニ あぶら	ベーコン	ブロッコリー トマト セロリ にんじん たまねぎ キャベツ	チキンブイヨン 塩 コンソメ		
		クリスマスデザート	さとう	とうにゅう	いちご			

☆物資の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。