

12月 よていこんだてひょう

令和7年

牛乳は毎日一本づけます。（おもに体をつくるものとなる食品）

千葉市立稻毛第二小学校

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 kcal たんぱく質 g 脂質 g 糖質 g	献立メモ
1月	ハヤシライス						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「干切り」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				583	
	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 ケチャップ ワイン	21.4	
	にんじんしりしり	あぶら	たまご ツナ	にんじん もやし ピーマン	塩 しょうゆ	15.9	
2月	りんご			りんご		1.9	
	こくとうパン	パン					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、かぜ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 でんぶん あぶら さとう	ほき	りんご	ケチャップ コンソメ ソース しょうゆ	584	
	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	25.7	
3月	みかん			みかん		18.4	
	ごはん	こめ				2.0	
	あげぎょうざ	こむぎこ でんぶん あぶら	ぶたにく	キャベツ ねぎ にら			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。
	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	618	
4月	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	21.0	
	ココアあげパン	パン さとう あぶら			ココア	20.4	
	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	2.1	
	プロッコリーとウインナーのマスターでいため	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	プロッコリー とうもろこし	マスター しょうゆ	610	
5月	りんご			りんご		23.9	プロッコリーは、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。かぜ予防の力口ドテンやビタミンCが豊富です。
	ごはん	こめ				25.0	
	さばのおろしに	こむぎこ でんぶん あぶら	さば	だいこん	しょうゆ みりん 酢 和風だし	2.5	
	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	613	
6月	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	23.5	だいこんを丸ごと1本使った献立です。葉の部分はぶりかけに、根の部分は、すりおろしてさばにかけるたれと、いちょう切りにしてみそ汁を使います。旬のだいこんをいろいろな料理で味わいましょう。
	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	ケチャップ コンソメ 塩 こしょう	2.0	
	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	627	
	にらたまスープ	あぶら でんぶん	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	23.5	
7月	バナナ			バナナ		2.6	
	チーズロール	パン					チキンライスは、大正時代に日本で生まれた料理です。鶏肉を使ってケ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。
	オムレツ	さとう	たまご		ケチャップ 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	643	
8月	さつまいもりんごのかさねに	さつまいも さとう バター		りんご オレンジ		23.9	さつまいもとりんごの重ね煮は、給食室の大きなお盆で、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。
	カレーライス					22.6	
	ごはん	こめ むぎ				2.3	
	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 ひんご	カレールウ ソース チャツネ ワイン	676	
9月	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 醋 塩	22.8	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。
	キャロットケーキ	こむぎこ さとう バター	ぎゅうにゅう たまご	にんじん		17.4	
	コッペパン	パン				2.1	
	てりやきハンバーグ	さとう でんぶん	ぶたにく とりにく	たまねぎ	しょうゆ みりん	645	
10月	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 ぎゅうにゅう	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	26.9	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。
	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 醋 塩	25.7	
	〈千葉氏ゆかりの地こんだて〉					2.7	
	ごはん	こめ					
11月	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	636	千葉氏ゆかりの地、岩手県の郷土料理を味わいます。ひつみは、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こまをを使った料理です。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。
	ひつみ	こむぎこ しらたまこ	ぶたにく なまあげ とうにゅう	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	28.8	
	ほそぎりこんぶのにもの	あぶら さとう	こんぶ だいす さつまあげ	にんじん	しょうゆ みりん	20.1	
	みかん			みかん		2.2	

日付	こんだてめい	おもな材料名			おもな調味料	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				おでんの具には、ちくわやはんぺんなどがよく使われます。これらは、魚を細かく刻んでりつぶした「すりみ」から作られます。まとめて「ねり製品」と呼ばれます。煮込むとだしが出で、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 だいす	にんじん	しょうゆ 和風だし	
	おでん	さとう	うずらのたまご 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				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 だけのこ こまつな しいたけ	しょうゆ 中華だし 塩	
	いりこだいす	でんぶん あぶら	かたくちいわし だいす		塩 こしょう	
17水	ごはん	こめ				鮭は秋から冬にかけて、北海道を中心たくさん獲れます。鮭の身には、体をつくるものとなるたんぱく質が、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	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、頭の働きによい効果があります。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。
	ポークピーンズ	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 だいす なまクリーム	たまねぎ にんじん トマト グリンピース	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 どうもろこし		
	ヨーグルト		ヨーグルト			
19金	ごはん	こめ				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。
	かつおと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 バター	ぶたにく	たまねぎ にんじん ビーマン どうもろこし	コンソメ 塩 しょうゆ	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。