

令和7年12月分 学校給食献立一覧表

日曜	献立名	お知らせ	おもに体をつくるものとなる		おもに体の調子を整えるものとなる		おもにエネルギーのもととなる		エネルギー(kcal) 上段:小学校 下段:中学校
			1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ類・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂・種実類	
1月 1日	そぼろ丼 牛乳 すまし汁 ブロッコリーのごまあえ	スプーン	とり肉 大豆 卵 豆腐 かまぼこ 油あげ	牛乳 わかめ	グリンピース しょうが しめじ キャベツ	米 砂糖 砂糖	油		642 778
2月 2日	ごはん 牛乳 みそおでん わかさぎのなんばん漬け チンゲンサイのしょうがじょうゆあえ	2~5尾程度	ぶた肉 大豆 やさいボール 生あげ みそ わかさぎ とり肉	牛乳	こんにゃく だいこん チンゲンサイ	もやし キャベツ しょうが	米 さといも 砂糖 砂糖 でんぶん 砂糖	659 799	
3月 3日	ごはん 牛乳 豆腐のくず煮 たらの銀紙焼き みかん	ビニール手袋	ぶた肉 うずら卵 豆腐 たら みそ	牛乳	にんじん ねぎ みかん	たまねぎ しいたけ しょうが	米 でんぶん 砂糖 砂糖 でんぶん	703 834	
4月 4日	ホットドッグ 牛乳 冬野菜のクリーム煮 一口アセロラゼリー	小2ご中3ご パンにウインナーとキャベツをはさんで食べましょう。	ウインナー	牛乳		キャベツ	サンドイッチロールパン		730 885
5月 5日	ごはん 牛乳 石狩汁 ミンチカツ くきわかめのきんぴら	スプーン	とり肉	牛乳 生クリーム ホワイトルウ ポタージュスープの素	にんじん ブロッコリー	たまねぎ はくさい アセロラ	さつまいも 白いんげん豆 砂糖	油	666 828
6月 6日	ごはん 牛乳 すいとん 揚げ鶏のレモン煮 いり大豆あえ		牛乳 油あげ とり肉 大豆	牛乳	こまつな にんじん	だいこん 根深ねぎ しょうが たまねぎ こんにゃく ごぼう	米 じゃがいも パン粉 でんぶん 砂糖 砂糖	油 ごま ごま油 油	689 837
7月 7日	ごはん 牛乳 肉じゃが いわしの梅煮 大根サラダ		ぶた肉 いわし	牛乳	にんじん	たまねぎ こんにゃく グリンピース うめ みずな	米 じゃがいも 砂糖 砂糖 でんぶん	油 和風ドレッシング	637 763
8月 8日	ごはん 牛乳 五目汁 和風コロッケ わかめといかの酢みそあえ		豆腐 油あげ かまぼこ いか みそ	牛乳	にんじん ねぎ わかめ	しめじ れんこん じゃがいも こまつな	米 パン粉 砂糖 小麦粉 砂糖	666 800	
9月 9日	ソフトめんのカレーソースかけ牛乳 スペイン風オムレツ りんご コーヒー糖	ビニール手袋	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ	ソフトめん じゃがいも でんぶん 砂糖 りんご コーヒーとう	油 カレールウ 油 油	669 866
10月 10日	ごはん 牛乳 なめこ汁 大葉入り揚半 里いものそぼろ煮		豆腐 油あげ みそ たら とり肉	牛乳	ねぎ 青じそ にんじん	もやし なめこ だいこん えだまめ	米 砂糖 でんぶん さといも 砂糖 でんぶん		620 743
11月 11日	ごはん 牛乳 鶏だんごのスープ かに玉の甘酢あんかけ ビーフン炒め 小魚		とりだんご	牛乳	ねぎ にんじん	もやし はくさい しいたけ たけのこ しいたけ グリンピース うめ こざかな	米 砂糖 でんぶん ごま油 ビーフン 砂糖	油 油 油	631 756
12月 12日	ごはん 牛乳 野菜の含め煮 けんちんしのだのあまみそだれ おひたし		あげはん 豆腐 油あげ たら みそ けずりぶし	牛乳	にんじん にんじん チンゲンサイ	たけのこ こんにゃく えだまめ もやし キャベツ	米 じやがいも 砂糖 砂糖 でんぶん		662 792
13月 13日	ピラフ 牛乳 ポトフ ミニ揚げパン	スプーン	とり肉 大豆 ワインナー きなこ	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース マッシュルーム だいこん キャベツ セロリ	米 じゃがいも ミニロールパン 砂糖	油 バター 油 油	665 833
14月 14日	ごはん 牛乳 かき玉汁 キャベツ入りつくね ひじきの炒め煮		卵 かまぼこ とり肉 ぶた肉 けずりぶし とり肉 油あげ	牛乳	わかめ ひじき	キャベツ しょうが こんにゃく えだまめ	米 でんぶん でんぶん 砂糖 砂糖		622 747
15月 15日	〈愛知を食べる学校給食の日〉 ゆかりごはん 牛乳 大つごもりのごつつおう えびフライ セロリのごま酢あえ	2こ	ちくわ がんもどき えび	牛乳	ゆかりこ にんじん	だいこん こんにゃく ごぼう セロリ キャベツ もやし	米 さといも 砂糖 パン粉 小麦粉 でんぶん 砂糖	666 788	
16月 16日	ミルクロールパン 牛乳 ビーフシチュー かぼちゃサラダ クリスマスケーキ	スプーン	牛肉	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム にんにく	ミルクロールパン じゃがいも	バター 油 デミグラスソース ハヤシルウ マヨネーズ	676 796
17月 17日	かぼちゃ	マヨネーズ (個袋)	ハム	牛乳	かぼちゃ	とうもろこし えだまめ	砂糖 米粉	油	

※献立、材料は都合により変更することがあります。

愛知を食べる学校給食の日

12月19日(金)

ゆかりごはん、牛乳、大つごもりのごつつおう、えびフライ、セロリのごま酢あえ

この日は田原市や愛知県でとれた食べものをたくさん使って給食を作ります。

- ゆかりごはん…田原産のコシヒカリというあまくておいしいお米に、愛知県産の赤じそで作ったゆかり粉を混ぜます。
- 牛乳…愛知県で育った牛からしぼった牛乳です。
- 大つごもりのごつつおう…田原産のだいこんとさといも、愛知県産の大豆で作ったがんもどきが入った田原の郷土料理です。
- セロリのごま酢あえ…田原産のセロリとキャベツを使います。

冬至にかぼちゃを食べよう

冬至（とうじ）は、1年で最も昼が短く、夜が長い日です。次の日から少しずつ昼が長くなることから、昔の人は冬至を「太陽が生まれ変わる日」と信じていました。そこで、運が向くように、ゆず湯に入つて体を清め、栄養豊富なかぼちゃや悪いものを払う小豆などを食べて、力をつける習慣ができたそうです。

かぼちゃは夏から秋にかけてとれる野菜ですが、冬まで保存することができます。鼻やのどなどの粘膜を健康に保つビタミンAが豊富で風邪予防にぴったりです。

今年の冬至は12月22日です。給食では、かぼちゃサラダを実施します。



郷土料理 大つごもりのごつつおう

「大つごもりのごつつおう」は、「大つごもり (=大みそか)」の「ごつつおう (=ごちそう)」という意味です。

毎日忙しい主婦が、お正月くらいのんびりできるようにと考えられた渥美地区に古くから伝わる郷土料理です。12月31日の大みそかまでに、だいこん・にんじん・さといも・ごぼう・ちくわ・こも豆腐・糸こんぶ・がんもどきなどを大きく切って大鍋で煮込み、お正月の間、温め直して食べます。野菜がたくさん食べられて体が温まる、寒い冬に適した料理です。

昔の人の知恵や思いを感じながら、味わって食べましょう。



田原市は
農業王国

作ったところが
わかると安心だね

12月に使う田原産の野菜

給食の情報は 田原市HPで検索

献立一覧表、給食だより、給食レシピなど掲載しています。



かみかみ献立
かみごたえのある食材を使用した献立です。

田原市給食センター: TEL45-5030 FAX45-3315