

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

●大つごもりのごっつおう・・・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、ゆず湯に入って体を清め、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

大つごもりのごっつおう

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

毎日忙しい主婦が、お正月くらいに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

キャベツ

ブロッコリー

セロリ

さつまいも

トマト

さといも

だいこん

葉ねぎ

給食の情報は 田原市HPで検索

かみかみ献立

献立一覧表、給食だより、給食レシピなど掲載しています。

給食センター

かみごたえのある食材を使用した献立です。