

# 令和7年 12月 学校給食予定献立表

丹波市立春日学校給食センター

日付	献立名	スプーンが必要な日をチェック!	エネルギー (kcal) たんぱく質(g)	主な材料					
				体をつくる (赤)		体の調子を整える (緑)		エネルギーのもとになる (黄)	
				小学校 中学校	中学校	1群: 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群: 牛乳・小魚・海藻	3群: 緑黄色野菜	4群: その他の野菜・果物
おとごの一日 (12/1) 小豆ごはん	ゆうきまい きゅうにゅう おやこに <b>有機米のごはん 牛乳 親子煮</b> ちぐさあ かんこく 千草和え 韓国のり	609kcal 26.8g	725kcal 31.7g	とりにく こうやどうふ たまご あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ もやし キャベツ	こめ じやがいも さとう	
	たんぱだいなごんあずき <b>丹波大納言小豆ごはん (有機米) 牛乳 豚汁</b> さわら ゆうあんや 鰯の柚庵焼き かつお和え 丹波の味 丹波大納言小豆 リクエスト	621kcal 33.5g	737kcal 39.7g	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ さわら かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	もやし しろねぎ ゆず キャベツ	こめ あづき さといも でんぶん さとう	
お誕生日 リクエスト きなこ揚げパン	ゆうきまい すく ぎゅうにゅう <b>わかめごはん (有機米) (少なめ) 牛乳 旬の味</b> ふゆ やさい に 冬野菜のスープ煮 コールスローサラダ あ ミニきなこ揚げパン	652kcal 19.8g	742kcal 22.1g	チキンフランク きなこ	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん	ぶなしめじ たまねぎ だいこん はさい キャベツ きゅうり コーン	こめ さとう ミニコッペパン	あぶら
	ゆうきまい ぎゅうにゅう いも しる <b>有機米のごはん 牛乳 さつま芋のみぞ汁</b> や しうちゅう び ぶたにく き ほ だいこん いた 焼きししゃも(小中:2尾) 豚肉と切り干し大根の炒めナムル	611kcal 25.3g	717kcal 28.7g	あぶらあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん あおねぎ にら	たまねぎ もやし きりぼし大根	こめ さつまいも さとう	ごまあぶら ごま
旬の味 だいこん	ゆうきまい ぎゅうにゅう とうふ じる <b>有機米のごはん 牛乳 豆腐のすまし汁</b> とりにく くき 鶏肉のケチャップからめ 茎わかめサラダ	663kcal 30.8g	793kcal 36.8g	かまぼこ とうふ とりにく レバー ツナ(まぐろ)	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん あおねぎ	たまねぎ えのきたけ にんにく キャベツ きゅうり	こめ でんぶん さとう	あぶら
	ゆうきまい ぎゅうにゅう とうふ じる <b>有機米のごはん 牛乳 おでん</b> てづくり 手作りひじきふりかけ キャベツとビーフンのサラダ	627kcal 25.0g	749kcal 29.5g	あつあげ さかなすりみ ちくわ うずらたまご かつおぶし チキンハム	ぎゅうにゅう こんぶ ひじき	にんじん	だいこん こんにゃく キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも さとう ビーフン	ごま あぶら
旬の味 だいこんれんこん	ゆうきまい ぎゅうにゅう じる こつこつ <b>しょうがごはん (有機米) 牛乳 みぞれ汁</b> しょう び ちゅう び いた わかさきフライ (小2尾: 中3尾) 炒めなます	603kcal 23.8g	724kcal 28.5g	あぶらあげ かまぼこ とうふ とりにく	こんぶ ぎゅうにゅう わかさき	にんじん あおねぎ	しょうが ぶなしめじ だいこん れんこん ごぼう こんにゃく	こめ でんぶん さとう ごむぎ パン	あぶら ごま
	ゆうきまい ぎゅうにゅう はくさいに 旬の味 <b>有機米のごはん 牛乳 白菜煮</b> こまつな あ もの くだもの 小松菜とツナの和え物 果物(みかん)	633kcal 25.3g	744kcal 29.7g	ぶたにく さかなすりみ あつあげ ツナ(まぐろ)	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	はくさい たまねぎ しろねぎ キャベツ みかん	こめ じゃがいも さとう	あぶら
千葉県の味 あじのさんが焼きた カムカム リクエスト	ゆうきまい ぎゅうにゅう はるさめ こつこつ <b>有機米のごはん 牛乳 春雨スープ</b> あじ や 鰯のさんが焼き ゆばサラダ	632kcal 21.4g	784kcal 26.4g	ベーコン あじ ゆば	ぎゅうにゅう	にんじん チングンサイ	たまねぎ もやし しいたけ きゅうり キャベツ ごぼう たけのこ しろねぎ	こめ はるさめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら
	ふゆ やさい むぎ ゆうきまい ぎゅうにゅう <b>冬野菜カレー (麦ごはん (有機米) ) 牛乳</b> ごぼうサラダ 旬の味 だいこん れんこん カリフラワー ごぼう	600kcal 20.1g	715kcal 23.4g	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ににく しょうが たまねぎ れんこん だいこん カリフラワー ごぼう キュウリ	こめ おおむぎ さとう	あぶら マヨネーズ
まめまめ 丹波の味	ゆうきまい ぎゅうにゅう とうふ しる 旬の味 <b>有機米のごはん 牛乳 豆腐のみぞ汁</b> なつとう あ さい あ もの 納豆のかき揚げ チングン菜ともやしの和え物	638kcal 22.5g	762kcal 26.4g	とうふ あぶらあげ みそ なつとう ちくわ ツナ(まぐろ)	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チングンサイ	たまねぎ しろねぎ もやし	こめ さつまいも こめこ でんぶん さとう	あぶら
	ゆうきまい ぎゅうにゅう なべ まめまめ <b>有機米のごはん 牛乳 キムチ鍋</b> や しょく ちゅう こ たんぱくろだいす 焼きしゅうまい (小2個: 中3個) 丹波黒大豆サラダ	616kcal 26.7g	752kcal 32.7g	ぶたにく やきどつぶ チキンハム くろだいす	ぎゅうにゅう	プロッコリー	ににく しょうが はくさい だいこん えのきたけ しろねぎ キャベツ たまねぎ	こめ さとう パンこ ごむぎ でんぶん	あぶら
カムカム 食育の日 (19日)	ゆうきまい ぎゅうにゅう じる じる <b>有機米のごはん 牛乳 いものご汁</b> さといも だいこん ガーリックチキン きんぴらごぼう 白ねぎ ごぼう	614kcal 30.2g	732kcal 36.0g	あぶらあげ みそ とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	じいたけ だいこん たまねぎ しろねぎ ににく ごぼう こんにゃく	こめ さといも さとう	あぶら ごま
	ゆうきまい ぎゅうにゅう よしのじる 旬の味 <b>有機米のごはん 牛乳 吉野汁</b> さば おしゃ あか あ 鰯の塩焼き 赤じそ和え	628kcal 27.5g	742kcal 32.2g	とりにく とうふ さば	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ こまつな あかじそ	ぶなしめじ たまねぎ ごぼう はくさい	こめ でんぶん	
クリスマス (12/25)	ゆうきまい ぎゅうにゅう やさい <b>ピラフ (有機米) 牛乳 野菜スープ</b> き もみの木ハンバーグ こんにゃくサラダ リクエスト	629kcal 22.8g	752kcal 27.9g	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン チングンサイ	たまねぎ マッシュルーム はくさい だいこん こんにゃく キャベツ コーン きゅうり	こめ さとう クリスマスケーキ (いちご)	あぶら ごまあぶら
	ごはん 牛乳 ほうとううどん 旬の味 ちくわ いそべ あ はくさい あ 竹輪の磯辺揚げ 白菜のゆず和え	617kcal 21.5g	720kcal 24.5g	ぶたにく みそ ちくわ チキンハム	ぎゅうにゅう あおさ	かぼちゃ チングンサイ	だいこん たまねぎ しろねぎ はくさい ゆず	こめ ほうとううどん さとう ごむぎ でんぶん	あぶら
冬至 かぼちゃ ゆず	ごはん 牛乳 わかめスープ このの さい あ お好みづくね チングン菜ともやしのごま和え	600kcal 20.4g	715kcal 23.8g	ベーコン とうふ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん あおねぎ チングンサイ	たまねぎ コーン もやし キャベツ	こめ さとう でんぶん	ごま ごまあぶら
	学校給食摂取基準	650 21~33	830 27~42						

\* 材料等の都合により、献立を一部変更することがあります。ご了承ください。

\* 生産者のお名前を教室掲示「ランチタイム」にてお知らせします。

(特定原材料: 乳・卵・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ)

## 給食アンケート結果発



中学3年生のみなさんに、主食(ごはん・めん料理)、主菜(肉料理・魚料理・魚の種類)、副菜(炒め物・煮物・和え物)、汁物(汁物・煮物)、デザートの部門ごとに、5~11個のメニューから1~2個つずつ、食べたいメニューを選んでもらいました。特に人気のあったメニューを中心に、12~3月の献立に取り入れる予定です。 (✿: 12月 \*: 1月 ♪: 2月 ♪: 3月)

ご協力ありがとうございました!

### ● 主食

ごはん  
1位 キムチごはん  
2位 じゅうしが  
3位 ビビンバ\*

### ● 主菜

肉料理  
1位 ヤンニヨムチキン  
2位 鶏肉のからあげ  
3位 鶏肉のスタミナ焼き\*

### ● 汁物・煮物

めん料理  
1位 ジャージャーめん  
2位 焼きそば\*

### ● 副菜

魚料理  
1位 魚の照り焼き\*  
2位 魚のフライ  
3位 魚のしょうが焼き\*

### ● デザート

1位 キムチ汁\*  
2位 豚汁\*  
3位 シチュー\*

### ● その他

1位 握りパン\*  
2位 カレー\*  
3位 ケーキ\*

2日(火)の丹波大納言小豆ごはんには、丹波大納言小豆ブランド戦略会議(行政、JA、生産者などで構成する団体)から提供いただいた、丹波市を代表する農産物である丹波大納言小豆を使用する予定です。