

12月分 小学校給食予定献立表

令和7年

三郷市教育委員会学務課学校給食室
三郷市給食センター 東館

日・曜	献立名	冷たいコンテナ	主にエネルギーのもとになるもの (きいろ)	主に体をつくるもとになるもの (あか)	主に体の調子を調えるもとになるもの (みどり)	栄養量 エネルギー (たんぱく質)	給食 センター から お知らせ
1月	ごはん、ぎゅうにゅう つくねのてりやきあんかけ(2こ) にくやさしいため、いなかじる		ごはん、さといも、さとう、でんぶ あぶら、ごま、パンこ	ぎゅうにゅう、なまあげ、ぶたにく とり、とりにく、とりにく	にんじん、だいこん、ながねぎ こまつな、キャベツ、もやし ピーマン、たまねぎ	593 [24.0]	つくねは、こ ねてめるとい う意味をも つ「つくね」 が語源です
2火	ナン、キーマカレー、ぎゅうにゅう サモサ、かぼちゃのサブジ		じゃがいも、ルウ、あぶら、ナン ごま、こむぎこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく だいずミート、ひよこまめ しろいんげんまめ、とりにく	たまねぎ、にんじん、にんにく しょうが、トマト、さやいんげん かぼちゃ、エリンギ、カリフラワー	609 [23.8]	彦糸小の リクエスト 献立です
3水	ごはん、おかかふりかけ、ぎゅうにゅう いわしのうめ こまつなのみそしる	ささみとひじきの あえもの (わふうクリーム)	ごはん、ドレッシング、さとう でんぶ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、いわし なまあげ、みそ、とりにく、ひじき かつおぶし、おかかふりかけ	にんじん、かぶ、こまつな ながねぎ、キャベツ、うめ	632 [26.1]	いわしのうめ 煮は骨もやわ らかくなるよう に料理されて います
4木	ごはん、ぎゅうにゅう ショウロンボウ(2こ)、はっぼうさい	コロコロきゅうり (ナムル)	ごはん、でんぶ、あぶら さとう、ごまあぶら、こむぎこ ドレッシング	ぎゅうにゅう、とりにく、なると、えび うずらたまご、いか、あさり ぶたにく	にんじん、たけのこ、たまねぎ ヤングコーン、はくさい、きくらげ しょうが、きゅうり、ながねぎ	603 [30.1]	八宝菜とはた くさんの食材 を炒め煮した 中華料理です
5金	しよくパン、りんごジャム、ぎゅうにゅう チキンカツレツ ベーコンとやさいのソテー オニオンスープ		パン、じゃがいも、あぶら こむぎこ、パンこ、りんごジャム	ぎゅうにゅう、ベーコン、とりにく	たまねぎ、にんじん、こまつな キャベツ、エリンギ、とうもろこし	615 [26.4]	ベーコンは豚 バラ肉を塩づ けにし、くん製 した加工食品 です
8月	きつねうどん ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ	おひたし (だししょうゆ)	じごなうどん、さとう、あぶら こむぎこ、でんぶ	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、あおき とりにく、かまぼこ、たまご、ちくわ	にんじん、ごぼう、しめじ、もやし ながねぎ、キャベツ、こまつな	611 [25.4]	きつねうどん は大阪府の 料理です
9火	ごはん、ぎゅうにゅう とり、のからあげ(2こ) なまあげのみそいため ちゅうかこもくスープ、ヨーグルト		ごはん、さとう、でんぶ ごまあぶら、あぶら、こむぎこ	ぎゅうにゅう、とりにく、えび なまあげ、みそ、ヨーグルト	にんじん、だいこん、もやし、しょうが ながねぎ、キャベツ、あかピーマン	620 [27.2]	生揚げは 豆腐を揚げ た食べ物です
10水	コッペパン、ぎゅうにゅう さばのカレーふうみやき コーンチャウダー	マカロニサラダ (たまねぎ)	パン、じゃがいも、ルウ、さとう あぶら、マカロニ、ドレッシング	ぎゅうにゅう、とりにく、あさり、さば	とうもろこし、にんじん、たまねぎ しめじ、とうもろこし、きゅうり あかピーマン	608 [29.1]	さばは秋 から冬に かけて旬 になります
11木	ごはん、ぎゅうにゅう れんこんのはさまやき はくさいとぶたにくのあまからに ほうれんそうとたまごのみそしる		ごはん、さとう、でんぶ あぶら、パンこ、こむぎこ	ぎゅうにゅう、たまご、とうふ みそ、ぶたにく、とりにく	にんじん、ながねぎ、れんこん ほうれんそう、たまねぎ、はくさい しょうが、えだまめ	613 [23.3]	幸房小の リクエスト 献立です
12金	ごはん、ぎゅうにゅう ハンバーグのオニオンソースがけ コーンときのこのソテー、チキンブロス		ごはん、あぶら、さとう、でんぶ	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく ひよこまめ	にんじん、たまねぎ、かぶ、しょうが こまつな、にんにく、さやいんげん とうもろこし、しめじ、キャベツ	596 [25.6]	きのこは腸 をきれい にする働きが あります
15月	ごはん、ぎゅうにゅう とり、のからあげ(2こ) はるさめのちゅうかふういため チンゲンサイのスープ		ごはん、さとう、あぶら はるさめ、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、とうふ、とりにく ぶたにく	にんじん、チンゲンサイ、ピーマン ながねぎ、たけのこ、えのきたけ にんにく、しょうが、たまねぎ	587 [27.1]	チンゲン菜 は中国原 産の野菜 です
16火	ごはん、ぎゅうにゅう もちもちしやもフライ (1.2ねん11月、3ねん2月、パックス けんちんじる)	もやしと ほうれんそうの ごまあえ (ごまあえのもと)	ごはん、こんにやく、さといも あぶら、パンこ、こむぎこ ごまあえのもと	ぎゅうにゅう、とうふ、あぶらあげ しやも	にんじん、ごぼう、こまつな ほうれんそう、もやし、キャベツ	625 [23.9]	桜小のリク エスト献立 です
17水	ソフトフランスパン、ぎゅうにゅう チーズオムレツ ポークシチュー	ビーンズサラダ (イタリアン)	パン、じゃがいも、ルウ、でんぶ あぶら、さとう、ドレッシング	ぎゅうにゅう、ぶたにく とりにく、とりにく、たまご だいず、ひよこまめ	たまねぎ、にんじん、きゅうり マッシュルーム、トマト、とうもろこし キャベツ	637 [26.6]	大豆やひよ こ豆はたん ぱく質が豊 富です
18木	ごはん、ぎゅうにゅう メンチカツ きりぼしだいこんにつけ かぼちゃのみそしる		ごはん、さとう、パンこ こむぎこ、でんぶ、あぶら	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく あぶらあげ、みそ、さつまあげ	かぼちゃ、しめじ、ながねぎ こまつな、きりぼしだいこん にんじん、さやいんげん、たまねぎ	658 [24.5]	かぼちゃは日 本文化にお いて、縁起の よい食べ物で す
19金	キャロットピラフ、ぎゅうにゅう さけのムニエル にくだんごのスープ、チョコクレープ	ブロッコリーの サラダ(トマト)	ごはん、あぶら、ドレッシング こむぎこ、チョコクレープ	ぎゅうにゅう、にくだんご とりにく、さけ	キャベツ、にんじん、たまねぎ ほうれんそう、ブロッコリー とうもろこし、あかピーマン	639 [26.0]	お楽しみ 献立です

※献立は、材料等の都合により変更する場合があります。
※食品名は主材料のみ記載しています。
※小松菜は三郷市産を使用する予定です。

かぜを予防するには、うがい手洗いの習慣や適度な運動、十分な睡眠、栄養バランスのよい食事が
重要となります。かぜをひいてしまったときには、体の回復を早めるための食事も大切になります。



症状別

かぜをひいた時の食事



発熱・寒気

鼻水・鼻づまり

せき・のどの痛み

下痢・吐き気

水分



めん類

発熱すると水分と
エネルギーがたくさ
ん消費されます。水
分やエネルギー源と
なるごはんやめん類
などをとりましょう。



汁物



温かい汁物や発汗、
殺菌作用のあるねぎ
やしょうがで体を温
めましょう。ビタミ
ンAを多く含む食品
もとりましょう。



アイス
クリーム



ゼリー

のどに刺激のある
ものは避け、のどご
しのよいゼリーやプ
リン、アイスクリー
ムなどでエネルギー
を補給しましょう。

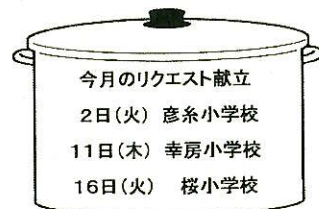


おかゆ

スープ



胃腸が弱っている
ので消化のよいおか
ゆや雑炊、スープな
どにしましょう。ま
た、味が濃いものは
避けましょう。



今月のリクエスト献立

2日(火) 彦糸小学校

11日(木) 幸房小学校

16日(火) 桜小学校

かぜをひいたら
水分をしっかり
とりましょう

発熱や下痢の症状が出ている時は、体か
ら多くの水分が失われています。そのため、
脱水に気をつけて水や茶、ジュース、スポー
ツドリンクなど、飲みやすいものを選んで水分
補給をしましょう。

平均
616
[25.9]