令和8年

12月 給食献立表

かみかみ献立　★行事食　特別献立

今月の給食目標

寒さに負けない
食事をしよう。

今月の平均栄養価

	小学	中学
エ	606	739
た	23.4	28.0
脂	20.3	23.6
カ	339	370
塩	2.7	3.3

エ：エネルギー（kcal）
た：たんぱく質（g）
脂：脂質（g）
カ：カルシウム（g）
塩：塩分（g）

日	献立	赤 おもに体をつくるもとになる	緑 おもに体の調子を整える	黄 おもにエネルギーのもとになる	+家庭
1（火）	麦ごはん　ソフトひじき 牛乳 キャベツ入りつくね ドレッシングあえ とうふスープ	牛乳 キャベツ入りつくね ハム　豆腐 わかめ ソフトひじき	小松菜　キャベツ 人参　もやし ねぎ　干ししいたけ	麦ごはん 砂糖　油	果物
2（水）	コッペパン　いちごジャム 牛乳 ボロニアステーキ フレンチサラダ コーンポタージュ	牛乳 ボロニアステーキ ベーコン	きゅうり　キャベツ 人参　ブロッコリー 玉ねぎ　コーン	コッペパン じゃがいも 砂糖 ドレッシング ポタージュルウ いちごジャム	きのこ類
3（木）	ごはん 牛乳 ハンバーグオニオンソース ツナのマヨネーズあえ わかめのみそ汁	牛乳 ハンバーグ ツナ　豆腐 わかめ　みそ	玉ねぎ　きゅうり 人参　大根 コーン　えのき にんにく	ごはん 砂糖　片栗粉 ノンエッグマヨネーズ	いも類
4（金）	ソフトめん 牛乳 野菜かき揚げ 野菜のごま酢あえ けんちんうどんかけ汁	牛乳 鶏肉　油揚げ	野菜かき揚げ 小松菜　もやし 人参　ごぼう しめじ　ねぎ 干ししいたけ 大根	ソフトめん 油　砂糖 ごま　ごま油	魚類
7（月）	カルシウムごはん 麦茶 まぐろメンチカツ おからいり 大根のみそ汁	まぐろメンチカツ おから　鶏肉 さつま揚げ 油揚げ　わかめ みそ 和食献立	人参　ごぼう 白菜　ねぎ こんにゃく 干ししいたけ 大根	カルシウムごはん 油　砂糖 和食とお茶の組み合わせです。	緑黄色野菜
8（火）	麦ごはん 牛乳 春巻き 八宝菜 中華スープ	牛乳 春巻き　豚肉 豆腐　わかめ	もやし　玉ねぎ 人参　白菜 たけのこ　しょうが チンゲン菜 干ししいたけ ねぎ	麦ごはん 油　ごま油 片栗粉　春雨	果物
9（水）	コッペパン 牛乳 ウインナーチリソースかけ マカロニサラダ キャベツとアサリのスープ	牛乳 ポークウインナー 鶏肉　あさり ベーコン	玉ねぎ　にんにく しょうが　キャベツ きゅうり　人参 コーン	コッペパン 砂糖　片栗粉 マカロニ ノンエッグマヨネーズ	海藻類
10（木）	ごはん 牛乳 ほっけの塩焼き こんにゃくのおかか煮 わかめとえのきのみそ汁	牛乳 ほっけ　鶏肉 さつま揚げ かつお節 油揚げ　わかめ みそ	こんにゃく　人参 ごぼう　たけのこ 干ししいたけ さやいんげん 大根　えのき	ごはん 砂糖　油	いも類
11（金）	中華めん 牛乳 ぎょうざ（2個） 海藻サラダ 広東めんスープ	牛乳 ぎょうざ 海藻ミックス 豚肉　なると	コーン　大根 人参　きゅうり たけのこ　もやし 白菜　ねぎ きぬさや　にんにく きくらげ	中華めん ごま油　砂糖 ごま　片栗粉 油	緑黄色野菜

日	献立	赤 おもに体をつくるもとになる	緑 おもに体の調子を整える	黄 おもにエネルギーのもとになる	+家庭
14（月）	麦ごはん 牛乳 ひき肉カレー 鶏と野菜のフリット（小2個　中3個） 大根サラダ	牛乳 鶏と野菜のフリット ツナ　豚肉	大根　キャベツ 人参　玉ねぎ にんにく　しょうが	麦ごはん 油　砂糖 ごま　じゃがいも カレールウ	きのこ類
15（火）	ごはん 牛乳 いわしのみぞれ煮 いそあえ みそ根菜汁	牛乳 いわしのみぞれ煮 のり　厚揚げ みそ	キャベツ　もやし 人参　大根 ごぼう　ねぎ	ごはん 里芋　ごま油	肉類
16（水）★	黒パン 牛乳 フライドチキン ブロッコリーサラダ ミネストローネ　クリスマスケーキ	牛乳 フライドチキン ベーコン ミックスビーンズ クリスマス献立	ブロッコリー キャベツ　きゅうり 人参　玉ねぎ にんにく	黒パン 油　砂糖 じゃがいも マカロニ クリスマスケーキ	果物
17（木）	ごはん 牛乳 つゆおでん 納豆 野菜炒め　みかん	牛乳 豚肉　納豆 さつま揚げ ちくわ　がんも 昆布	玉ねぎ　人参 キャベツ　もやし にんにく　しょうが 大根　こんにゃく みかん	ごはん ごま油　片栗粉 砂糖	いも類
18（金）	ソフトめん 牛乳 星型コロッケ からしあえ 鶏南蛮うどんかけ汁	牛乳 鶏肉　油揚げ	人参　もやし キャベツ　大根 ねぎ　干ししいたけ	ソフトめん コロッケ　油 砂糖	魚類
21（月）	ごはん 牛乳 たれ付き肉団子（小2個　中3個） もやしのナムル たまごスープ	牛乳 たれ付き肉団子 ハム　豆腐 卵	もやし　ほうれん草 人参　玉ねぎ 干ししいたけ	ごはん ドレッシング	海藻類
22（火）★	若菜ごはん（麦入り） 牛乳 メンチカツ 冬至かぼちゃ 豚汁	牛乳 メンチカツ 豚肉　みそ 冬至献立	かぼちゃ　大根 人参　白菜 ごぼう　ねぎ こんにゃく	若菜ごはん 油　あずき 砂糖	きのこ類
23（水）	コッペパン　黒豆きなこクリーム 牛乳 鶏肉の照り焼き イタリアンサラダ 白菜のクリーム煮	牛乳 鶏肉の照り焼き 豚肉	ブロッコリー キャベツ　人参 玉ねぎ　白菜 しめじ　枝豆	コッペパン 黒豆きなこクリーム ドレッシング じゃがいも シチュールウ	豆類

冬の行事と行事食 ～日本と世界を比べてみよう～

１２月は日本でも世界でもさまざまな行事が行われます。それぞれの行事には、意味や願いが込められています。行事に関わる食べ物があることで、季節を感じることもできます。給食では、クリスマスケーキは少し早めの１６日に、冬至かぼちゃは２２日に食べる予定です。



冬至　12月22日ごろ

１年で最も昼が短い日です。
栄養たっぷりのかぼちゃやあずきを食べてかぜの予防をしたり１年の健康を願ったりします。



かぼちゃとあずきのいとこ煮

大みそか　12月31日

細く長く長生きできるように
という健康長寿の願いを込めて
年越しそばを食べます。



年越しそば

世界では…　クリスマス　12月25日

イエス・キリストの誕生を祝うキリスト教の行事です。家族や友人と集まって食事をする風習があります。
日本ではケーキやチキンを食べるイメージがありますが、国によって食べるものがさまざまです。

【各国の行事食の一例】



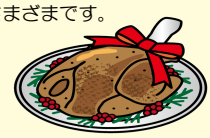
ドイツ「シュトレン」



イタリア「パネトーネ」

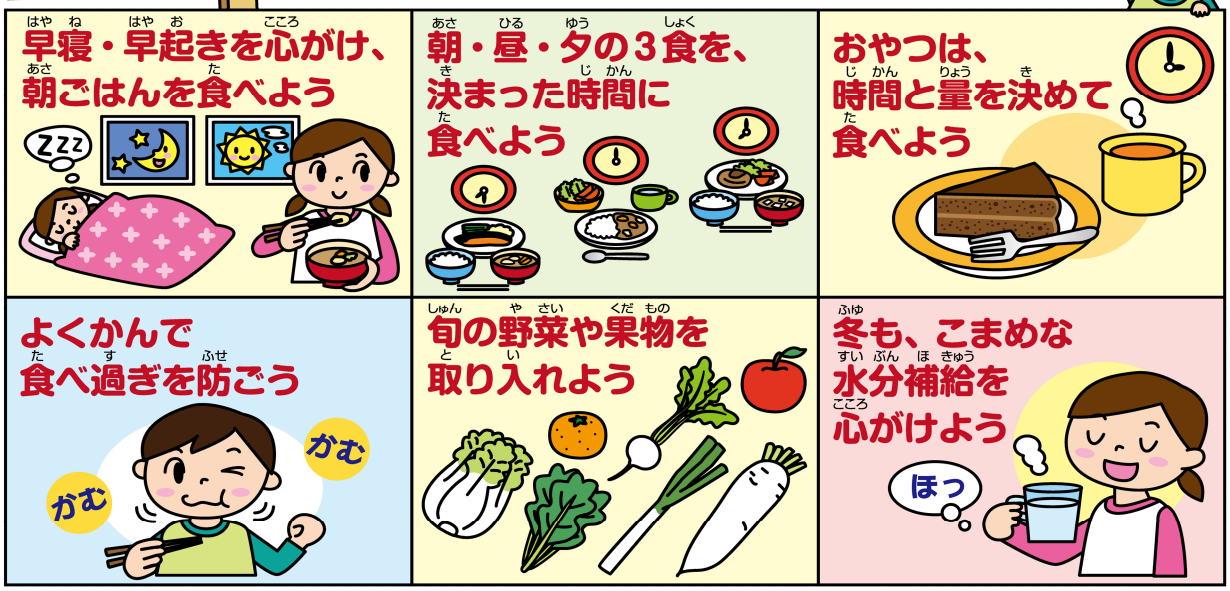


チェコ「カプル（コイ）料理」



アメリカ「ローストターキー」

冬休み中の食生活　こんなことに気をつけよう！



冬休みはクリスマスやお正月など楽しい行事がたくさんあります。冬休みを楽しく過ごすためには元気な体が必要です。野菜を食べたり、早寝・早起き・朝ごはんをしたりすることでかぜに負けない強い体をつくりましょう。

給食レポート　～こんなメニューを食べました！～

10月29日　りんご



福島産のシナノスイートを食べました。パリッとした歯ごたえで、みずみずしいりんごでした。



りんごカッターを使用してりんごを切ります。



生のりんごを安心して食べることができるように洗浄、消毒、すすぎをしっかり行います。

10月30日　ミニきなこ揚げパン



子どもたちが楽しみにしていた大人気の揚げパンです。早くもまた食べたいというリクエストが聞かれました。



きなこをまぶしておいしい揚げパンの完成です。



途中で返しながら外はカリっと、中はふわふわになるように揚げます。