
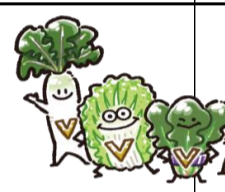





令和7年 12月予定献立表

宇陀市立学校給食センター

日・曜	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	8日(月)	9日(火)
こんだてめい	【大字陀小2年生が考えた献立】 ぎゅうにゅう ごはん とりにくのからあげ カラフルサラダ ぐだくさんのみそしる	ぎゅうにゅう あじつけパン ぶたにくのおろし りんごソースいため マカロニサラダ はくさいとウィンナーのスープ	ぎゅうにゅう とりごぼうごはん ししゃもてんぷら ざつまいものみそしる	ぎゅうにゅう あじつけパン メンチカツ キャベツとオニオンのソテー たまごスープ	ぎゅうにゅう うだのゆうきまいごはん さわらのみそだれかけ かぶのあまずあえ こうやどうふのにも	ぎゅうにゅう ごはん マーボーはるさめ だいこんのちゅうかスープ あんにんどうふフルーツあえ	ぎゅうにゅう あじつけパン ミートボールと やさいのケチャップに キャベツとコーンのサラダ とうにゅうスープ
ざいりようめい	ぎゅうにゅう ごはん とりにく しょうが(おろし) こいくちしょうゆ さけ かたくりこ こむぎこ なたねあぶら にんじん コーン きゅうり レタス カリフラワー ごまドレッシング とうふ ぶたにく さつまいも じゃがいも にんじん しめじ わかめ みそ だしパック 	ぎゅうにゅう あじつけパン ぶたにく さけ アップルピューレ たまねぎ こいくちしょうゆ さとう レモンかじゅう なたねあぶら たまねぎ いりごま シエルマカロニ にんじん たまねぎ きゅうり コーン しお こしょう(しろ) ノンエッグマヨネーズ スライスウィンナー なたねあぶら さけ たまねぎ にんじん はくさい コンソメ こいくちしょうゆ こしょう(しろ)	ぎゅうにゅう ごはん とりにく ごぼう にんじん こんにゃく えだまめ こいくちしょうゆ さとう わふうだしのものと しょうが(おろし) ごまあぶら いりごま みず ししゃも てんぷらこ わふうだしのものと みず なたねあぶら あぶらあげ さつまいも たまねぎ にんじん こまつな みそ だしパック 	ぎゅうにゅう あじつけパン メンチカツ なたねあぶら たまねぎ キャベツ にんじん コンソメ こしょう(しろ) なたねあぶら たまご にんじん たまねぎ ほししいたけ ほうれんそう こいくちしょうゆ コンソメ こしょう(しろ) かたくりこ 	ぎゅうにゅう ごはん さわら しょうが(おろし) みそ さとう みりん かたくりこ みず かぶ かぶのは にんじん だいこん こんぶ さとう しお す ゆず こうやどうふ とりにく たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ いんげん わふうだしのものと さとう こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ さけ みりん 	ぎゅうにゅう ごはん ぶたひきにく さけ なたねあぶら しろねぎ はるさめ たまねぎ にんじん しいたけ はくさい たけのこ あおねぎ とりがらスープのもと あかだしみそ こいくちしょうゆ さとう しょうが(おろし) トウバンジャン かたくりこ みず ぶたにく だいこん チンゲンサイ にんじん たまねぎ とりがらスープのもと うすくちしょうゆ しお こしょう(しろ) とうにゅうデザート おうとうかん パインかん	ぎゅうにゅう あじつけパン にくだんご なたねあぶら ピーマン きパブリカ トマトケチャップ トマトピューレー さとう コンソメ キャベツ コーン にんじん イタリアンドレッシング ベーコン しろワイン にんじん たまねぎ だいこん こまつな ほししいたけ とりがらスープのもと とうにゅう こしょう(しろ) しょうが(おろし) 
	E1キ-/-/たんぱく質	E1キ-/-/たんぱく質	E1キ-/-/たんぱく質	E1キ-/-/たんぱく質	E1キ-/-/たんぱく質	E1キ-/-/たんぱく質	E1キ-/-/たんぱく質
幼稚園	491kcal 18.4g	495kcal 21.7g	468kcal 18.5g	459kcal 17.6g	456kcal 20.6g	441kcal 12.2g	439kcal 17.6g
小学校	701kcal 26.8g	676kcal 30.2g	649kcal 25.5g	591kcal 23.4g	629kcal 27.6g	617kcal 18.5g	601kcal 24.8g
中学校	824kcal 31.6g	833kcal 36.8g	810kcal 33.0g	744kcal 29.4g	739kcal 33.0g	707kcal 21.1g	740kcal 30.0g

日・曜	10日(水)	11日(木)	12日(金)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)
こんだてめい	【ならの日】 ぎゅうにゅう ごはん さばのたつたあげ ならのっぺ ぶたじる 	【冬至こんだて】 ぎゅうにゅう こめこパン んのつくりしおからあげ かぼちゃとあずきの いとこポタージュ きせつのフルーツ(みかん) 	【なかよしこんだて】 ぎゅうにゅう うだのゆうきまいごはん はるまき だいこんとくきわかめのちゅうかあえ やまととうきばマーラータン きゅうしょくバージョン 	【すもうこんだて】 ぎゅうにゅう ごはん にぼしのいそのかあげ ちゃんこなべ てづくりみたらしだんご 	【クリスマスこんだて】 ぎゅうにゅう げんりょうこめこパン フライドチキン はなやさいソテー じゃがいもとしめじのチャウダー クリスマスデザート 	【げんえんの日】 ぎゅうにゅう カレーライス ほうれんそうと しめじのサラダ 	【大字陀小2年生が考えた献立】 ぎゅうにゅう あじつけパン てづくりハンバーグ ジャーマンポテト だいこんのコンソメスープ
ざいりようめい	ぎゅうにゅう ごはん さば さけ しょうが(おろし) こいくちしょうゆ こめこ かたくりこ なたねあぶら さといも だいこん にんじん ほししいたけ こんにゃく さとう こいくちしょうゆ しお わふうだしのものと みず ぶたにく さけ はくさい にんじん たまねぎ あぶらあげ こまつな みそ だしパック 	ぎゅうにゅう こめこパン とりにく さけ かたくりこ れんこん にんじん だいこん こんにゃく なたねあぶら あおのり しお かぼちゃ たまねぎ あずき(ゆで) バター みず コンソメ ぎゅうにゅう なまクリーム しお こしょう(くろ) さとう みかん 	ぎゅうにゅう ごはん はるまき なたねあぶら だいこん こまつな にんじん くきわかめ ごまあぶら いりごま さとう うすくちしょうゆ す やまととうきばうどん ほそうどん ぶたひきにく にんにく(おろし) なたねあぶら さとう みそ さけ かししょう・さんしょうミックス はくさい しろうねぎ にんじん しいたけ あぶらあげ なると わふうだしのものと とりがらスープのもと トウバンジャン こいくちしょうゆ みりん しょうが(おろし) カレーこ すりごま	ぎゅうにゅう ごはん にぼし てんぷらこ あおのり なたねあぶら とりにく はくさい たまねぎ にんじん しろねぎ ごぼう しいたけ かまぼこ しらたき とりがらスープのもと わふうだしのものと こいくちしょうゆ みりん しょうが(おろし) にこみもち こいくちしょうゆ さとう みず かたくりこ 	ぎゅうにゅう げんりょうこめこパン とりにく ノンエッグマヨネーズ とうにゅう さけ さとう しょうが(おろし) なたねあぶら こむぎこ オールスパイス パブリカ(こ) グラムマサラ こしょう(くろ) ガーリックパウダー ハーブソルト しお コンソメ ブロッコリー カリフラワー にんじん コンソメ なたねあぶら ぶたにく たまねぎ にんじん じゃがいも しめじ コンソメ ぎゅうにゅう だっしふんにゅう しお こしょう(しろ) パセリチップ クリスマスデザート	ぎゅうにゅう ごはん おおむぎ ぎゅうにく ぶたにく さけ なたねあぶら たまねぎ にんじん じゃがいも とりがらスープのもと コンソメ さとう ウスターソース デミグラスソース カレールー カレーこ しお こしょう(しろ) ほうれんそう もやし しめじ にんじん コーン わふうたまねぎドレッシング 	ぎゅうにゅう あじつけパン ぎゅうひきにく ぶたひきにく にんじん たまねぎ なたねあぶら パンこ とうにゅう ノンエッグマヨネーズ かたくりこ しお こしょう(しろ) あかワイン デミグラスソース トマトケチャップ トマトかん さとう コンソメ ウスターソース みず ベーコン オリーブあぶら にんにく(おろし) たまねぎ じゃがいも コンソメ しお こしょう(しろ) パセリチップ だいこん たまねぎ にんじん こまつな コンソメ こいくちしょうゆ こしょう(しろ)
	E1キ-/-/たんぱく質	E1キ-/-/たんぱく質	E1キ-/-/たんぱく質	E1キ-/-/たんぱく質	E1キ-/-/たんぱく質	E1キ-/-/たんぱく質	E1キ-/-/たんぱく質
幼稚園	485kcal 20.5g	518kcal 20.9g	655kcal 17.3g	464kcal 17.5g	536kcal 24.4g	463kcal 15.5g	476kcal 19.1g
小学校	645kcal 26.8g	694kcal 28.6g	854kcal 24.5g	644kcal 25.4g	727kcal 34.1g	663kcal 22.9g	650kcal 26.7g
中学校	755kcal 31.5g	845kcal 34.9g	966kcal 28.0g	769kcal 29.8g	894kcal 42.3g	776kcal 26.6g	801kcal 32.4g

赤：赤色の食品・・・体をつくるもとになるもの
黄：黄色の食品・・・熱や力になるもの
緑：緑色の食品・・・体の調子をととのえるもの

☆食材の都合により献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。 ☆宇陀市産の食材は太字、奈良県産の食材は下線で表記しています。

☆12日の【なかよし献立】は、宇陀市立の保育園・こども園との統一献立です。家庭でも話題にしてください。

12月給食だより

寒い冬を健康に過ごすためには、日ごろからバランスの取れた食事をとり、積極的に体を動かし、十分な睡眠をとって体をしっかり休めることが大切です。特に風邪やインフルエンザが流行ってきています。しっかり予防して元気に過ごしましょう。

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

丈夫な体をつくる

たんぱく質



肉類



魚介類



たまご



大豆・大豆製品



牛乳・乳製品

強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



ビタミンC



ビタミンE



もうすぐ冬休み!

早寝・早起きをし、朝・昼・夜の3食を欠かさず食べて、規則正しい生活を心がけましょう。旬の野菜にはその季節に体が必要とする栄養が豊富で、冬野菜は体をあたためる働きがあります。旬の野菜も食べるように心がけてみましょう。

12月に使用する地場産物

12月8日は「有機農業の日」です!

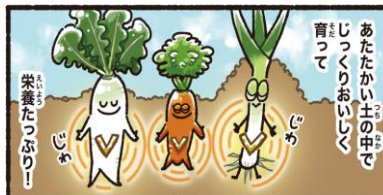
にんじん・さつまいも・はくさい・ごぼう・こまつな・キャベツ・ほうれんそう・ゆず・しいたけ・しろねぎ・かぶ・かぶのは・だいこん・さといも・じゃがいも・お米(有機野菜含む)

ゆうきのうぎょう ひ



12月のなかよしこんだては、やまととうき大和当帰です!

ふゆやさい 冬野菜 レンジャー 参上



冬野菜は、免疫力を高める効果があります。おいしくいただきます。

う だ し り つ が つ こ う き ェ う し ェ く 宇陀市立学校給食センター



冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。給食ではひとあし早く11日が冬至献立になっています! んのつく食べ物をいくつか取り入れたので探してみてください!

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう!



きゅうしよく 給食 レシピ 紹介 “デジカルビ”

しょうかい (11月17日実施)

材料 (中学生4人分)

- 豚肉 100g
- ごま油 大さじ1
- キャベツ 90g
- さつまいも 57g
- しめじ 15g
- たまねぎ 80g
- にんじん 23g
- ピーマン 9g
- 酒 小さじ1
- コチュジャン 小さじ1
- みそ 小さじ1強
- 濃口しょうゆ 小さじ1弱
- さとう 大さじ1強
- おろしにんにく 少々
- 塩こしょう 少々

作り方

- キャベツ...1cm幅 たまねぎ...うす切り さつまいも...いちよう切り にんじん...短冊切り ピーマン...5mm幅
- 豚肉を☆の調味料で20分以上漬け込む。キャベツ、さつまいもを蒸しておく。
- 半量のごま油をひき、調味料ごと豚肉を炒める。
- たまねぎ、しめじ、にんじん、ピーマンを順に炒める。
- 蒸したキャベツ、さつまいもを加える。
- 残りのごま油を加えて仕上げる。

