

日	曜	献 立 名			使 用 材 料 名			エネルギー	たん白質	脂質	食塩相当量
		主食	飲み物	お か ず	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	Kcal	g	g	g
1	月	ごはん	牛乳	とりにくとかうやどうふのあげに だいこんサラダ わかめのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく かうやどうふ だいず ツナ あぶらあげ わかめ みそ	こめ でんぷん こめこ こめあぶら さとう ごま じゃがいも	ながねぎ だいこん こまつな コーン にんじん たまねぎ えのきたけ	687	27.6	23.8	2.0
2	火	ごはん	牛乳	あつあげとキャベツの ごまみそいため あおのりポテト ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ あおのり なんと	こめ こめあぶら でんぷん ごま じゃがいも ワンタン ごまあぶら	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ だいこん しめじ ながねぎ	600	22.7	16.4	1.8
3	水	ごはん	発酵乳 プレーン	ちくわのおこのみやき ウインナーときのこの オイスターソースいため ツナじゃが	はっこうにゅう ちくわ あおのり かつおぶし ウインナー ツナ あつあげ	こめ さとう ノエッグマヨネズ こめあぶら ごま でんぷん じゃがいも	にんじん キャベツ しめじ きりぼしだいこん たまねぎ にんにく こんにやく はねぎ	608	22.3	14.4	2.0
4	木	ソフトめん	牛乳	ビーンズミートソース くきわかめのかみかみサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず くきわかめ	ソフトめん こめあぶら こめこのハヤシルウ さとう こめこ ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん えのきたけ トマト キャベツ サラダこんにやく	658	27.5	17.7	1.8
5	金	ごはん	牛乳	てりやきハンバーグ しらたきのつるつるいため なめことあつあげのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず ツナ あつあげ みそ	こめ でんぷん さとう ごま こめあぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ しらたき こまつな なめこ ながねぎ	600	23.9	17.2	2.2
8	月	ごはん	牛乳	コロコロまめのぶたキムチいため ローストチーズポテト ごまみそスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ チーズ なんと とうふ わかめ	こめ こめあぶら さとう でんぷん ごま じゃがいも ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ キムチ はねぎ にんじん だいこん ながねぎ	618	26.0	19.4	1.7
9	火	ごはん	牛乳	さばのしょうがに ごまゆかりあえ かきたまみそしる	ぎゅうにゅう さば とうふ たまご みそ	こめ さとう ごま	しょうが にんじん キャベツ だいこん こまつな あかしそ たまねぎ えのきたけ ながねぎ	611	29.2	19.7	1.9
10	水	ごはん	牛乳	たらのみそマヨネズやき だいこんのきんぴら さといもとんじる	ぎゅうにゅう たら みそ さつまあげ ぶたにく とうふ だいず	こめ ノエッグマヨネズ さとう でんぷん こめあぶら さといも	だいこん にんじん ごぼう こんにやく はねぎ はくさい ながねぎ	595	27.9	17.1	1.9
11	木	ゆで ちゅうかめん	牛乳	ごもくあんかけラーメン こんぶあえ てづくりチーズむしパン	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ チーズ ウインナー	ちゅうかめん こめあぶら でんぷん ごまあぶら ごま こむぎこ さとう	しょうが にんにく メンマ にんじん たまねぎ はくさい ほししいたけ ながねぎ キャベツ ほうれんそう	682	27.6	17.6	2.0
12	金	ごはん	牛乳	【ふるさとこんだて】 めぎすのこめこあげ やくみソース こまつなあえ おでん	ぎゅうにゅう めぎす ツナ あつあげ ちくわ こんぶ	こめ こめこ こめあぶら さとう さといも	はねぎ にんじん もやし こまつな だいこん こんにやく	621	24.9	20.7	1.8
15	月	ごはん	牛乳	セルフのツナそぼろどん さつまいもとブロッコリーの ごまあえ もずくのみそしる	ぎゅうにゅう ツナ ひじき だいず あつあげ もずく みそ	こめ こめあぶら さとう さつまいも ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ ブロッコリー はくさい ながねぎ	605	23.5	18.3	1.9
16	火	ごはん	牛乳	あつやきたまご はくさいのわふうサラダ さといものそぼろに	ぎゅうにゅう たまご こんぶ かつおぶし ぶたにく あつあげ	こめ さとう こめあぶら さといも でんぷん	にんじん はくさい ほうれんそう たまねぎ だいこん こんにやく はねぎ	608	24.2	17.8	1.8
17	水	こくとうパン	牛乳	【減塩(げんえん)の日こんだて】 チリビーンズ カラフルサラダ はくさいのクリームスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ハム しろいんげんまめ	コッペパン くらごとう こめあぶら さとう マカロニ じゃがいも こめこ	たまねぎ しょうが にんにく トマト キャベツ にんじん ブロッコリー コーン はくさい しめじ	598	25.9	19.3	2.4
18	木	ごはん	牛乳	さめのからあげ わかめのさっぱりあえ うちまめいりみそしる	ぎゅうにゅう さめ わかめ あぶらあげ うちまめ みそ	こめ さとう こめこ でんぷん こめあぶら ごま じゃがいも	しょうが キャベツ にんじん コーン だいこん しめじ ながねぎ	633	24.5	21.1	1.9
19	金	ごはん	牛乳	あつあげのごまだれがけ きりぼしだいこんのりマヨあえ いわしのつみれじる	ぎゅうにゅう あつあげ ツナ のり いわし たら みそ	こめ ごま さとう でんぷん ノエッグマヨネズ じゃがいも	きりぼしだいこん にんじん キャベツ しょうが ごぼう たまねぎ ながねぎ	608	25.0	19.5	1.6
22	月	麦ごはん	牛乳	【食育の日：冬至(とうじ)こんだて】 冬至（とうじ）カレー ブロッコリーのごまサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ハム ヨーグルト	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレールウ こめこ さとう ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だいこん れんこん かぼちゃ キャベツ ブロッコリー	682	25.0	19.2	1.7
23	火	ほしぞら ごはん	牛乳	とりにくのコーンフ레이크やき もみのきサラダ マカロニスープ	わかめ ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ ウインナー	こめ ごま こめあぶら ノエッグマヨネズ コーンフ레이크 じゃがいも マカロニ	コーン にんにく ブロッコリー キャベツ にんじん たまねぎ しめじ パセリ	621	26.0	19.3	2.2

一食平均エネルギー：626 Kcal たんぱく質：25.5 g 脂質：18.7 g 食塩：1.9 g

☆ 献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。

丁寧な手洗いの習慣を身につけましょう

手洗いは、手軽にできる感染症予防の一つです。きれいに洗ったつもりでも、手に汚れが残っていることがあります。特に注意して洗うようにしましょう。また、爪を短く切っておくこと、手を洗ったら清潔なハンカチやタオルで拭くことも大切です。

令和7年 12月分		学 校 給 食 こ ん だ て 表					〔大瀧小〕 上越市教育委員会				
日	曜	献 立		名	使 用 材 料 名			エネルギー	たん白質	脂質	塩分
		主食	飲み物		お か ず	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	Kcal	g	g
1	月	ごはん	牛乳	とりにくとかうやどうふのあげに だいこんサラダ わかめのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ だいず ツナ あぶらあげ わかめ みそ	こめ でんぷん こめこ こめあぶら さとう ごま じゃがいも	ながねぎ だいこん こまつな コーン にんじん たまねぎ えのきたけ	682	27.6	23.7	2.0
2	火	ごはん	牛乳	あつあげとキャベツの ごまみそいため あおのりポテト ワントンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ あおのり なると	こめ こめあぶら でんぷん ごま じゃがいも ワンタン ごまあぶら	しょうが キャベツ にんじん メンマ たまねぎ だいこん しめじ ながねぎ	604	22.9	16.5	1.9
3	水	ごはん	発酵乳 (プレーン)	ちくわのおこのみやき ウインナー ときのこの オイスターソース いため ツナじゃが	はっこうにゅう ちくわ あおのり かつおぶし ウインナー ツナ あつあげ	こめ さとう ノエッグマヨネーズ こめあぶら ごま でんぷん じゃがいも	にんじん キャベツ しめじ きりぼしだいこん たまねぎ にんにく こんにやく はねぎ	608	22.3	14.4	2.0
4	木	ソフトめん	牛乳	ビーンズミートソース くきわかめのかみかみサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず くきわかめ	ソフトめん こめあぶら こめこのハヤシルウ さとう こめこ ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん えのきたけ トマト キャベツ こんにやく	658	27.5	17.7	1.8
5	金	ごはん	牛乳	ひじきとチーズの てづくりたまごやき しらたきのつるつるいため にくだんごいりみそしる	ぎゅうにゅう たまご チーズ ひじき ツナ とうふ みそ にくだんご	こめ ノエッグマヨネーズ さとう こめあぶら でんぷん	たまねぎ にんじん キャベツ しらたき こまつな だいこん えのきたけ ながねぎ	609	25.5	20.4	2.0
8	月	ごはん	牛乳	コロコロまめのぶたキムチいため ローストチーズポテト ごまみそスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ チーズ なると とうふ わかめ	こめ こめあぶら さとう でんぷん じゃがいも ごまあぶら ごま	しょうが にんにく たまねぎ キムチ はねぎ にんじん だいこん えのきたけ ながねぎ	625	26.5	19.5	1.8
9	火	ごはん	牛乳	さばのしょうがに ごまゆかりあえ かきたまみそしる	ぎゅうにゅう さば とうふ たまご みそ	こめ さとう ごま	だいこん しょうが にんじん キャベツ こまつな あかしそ たまねぎ えのきたけ ながねぎ	613	29.2	19.7	1.9
10	水	ごはん	牛乳	たらのみそマヨネーズやき だいこんのきんぴら さといもとんじる	ぎゅうにゅう たら みそ さつまあげ ぶたにく とうふ だいず	こめ ノエッグマヨネーズ さとう でんぷん こめあぶら さといも	だいこん にんじん こんにやく ごぼう はねぎ はくさい ながねぎ	592	27.9	17.5	1.9
11	木	ゆでちゅうかめん	牛乳	ごもくあんかけラーメン こんぶあえ てづくりチーズむしパン	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ チーズ ウインナー	ちゅうかめん こめあぶら でんぷん ごまあぶら ごま こむぎこ さとう	しょうが にんにく メンマ にんじん たまねぎ はくさい ほししいたけ ながねぎ キャベツ こまつな	684	27.6	17.9	2.0
12	金	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 めぎすこめこあげ やくみソース ツナあえ おでん	ぎゅうにゅう めぎす ツナ あつあげ ちくわ こんぶ	こめ こめこ こめあぶら さとう さといも	はねぎ にんじん もやし こまつな だいこん こんにやく	623	24.6	20.9	1.8
15	月	ごはん	牛乳	セルフのツナそぼろどん さつまいもとブロッコリーの ごまあえ もずくのみそしる	ぎゅうにゅう ツナ ひじき だいず あつあげ もずく みそ	こめ こめあぶら さとう さつまいも ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ ブロッコリー はくさい ながねぎ	609	23.6	18.3	2.0
16	火	ごはん	牛乳	あつやきたまご はくさいのわふうサラダ さといものそぼろに	ぎゅうにゅう たまご こんぶ かつおぶし ぶたにく あつあげ	こめ さとう でんぷん こめあぶら さといも	にんじん はくさい こまつな たまねぎ だいこん こんにやく はねぎ	634	24.7	20.4	1.9
17	水	こくとうパン	牛乳	チリビーンズ カラフルサラダ はくさいのクリームスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ハム しろいんげんまめ	コッペパン くろぎとう こめあぶら さとう マカロニ じゃがいも こめこ	たまねぎ しょうが にんにく トマト キャベツ にんじん ブロッコリー コーン はくさい しめじ こまつな	604	26.3	19.1	2.4
18	木	ごはん	牛乳	さめのからあげ わかめのさっぱりあえ うちまめいりみそしる	ぎゅうにゅう さめ わかめ あぶらあげ みそ うちまめ	こめ さとう こめこ でんぷん こめあぶら ごま じゃがいも	しょうが キャベツ にんじん コーン だいこん しめじ ながねぎ	631	24.7	21.0	2.0
19	金	ごはん	牛乳	あつあげのごまだれがけ きりぼしだいこんのりマヨあえ いわしのつみれじる	ぎゅうにゅう あつあげ ツナ のり いわし たら みそ	こめ ごま さとう でんぷん ノエッグマヨネーズ じゃがいも	きりぼしだいこん にんじん キャベツ しょうが ごぼう たまねぎ ながねぎ	610	25.1	19.6	1.8
22	月	麦ごはん	牛乳	【食育の日献立・冬至】 冬至（とうじ）カレー ゆずドレッシングサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ハム ヨーグルト	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレールウ こめこ さとう ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だいこん れんこん かぼちゃ キャベツ ブロッコリー ゆず	687	25.1	19.5	1.8
23	火	ほしぞらごはん	牛乳	とりにくのコーンフレークやき もみのきサラダ マカロニスープ	わかめ ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ ウインナー	こめ ごま ノエッグマヨネーズ コーンフレーク こめあぶら じゃがいも マカロニ	コーン にんにく ブロッコリー キャベツ にんじん たまねぎ しめじ パセリ	621	26.0	19.3	2.2

一食平均エネルギー：630 Kcal たんぱく質：25.7 g 脂質：19.1 g 食塩：1.9 g

※感染症対策等のため、献立が変更になることがあります。

10月に実施した「わがやの押しレシピ」の中から4つを12月の給食に取り入れました。
(太字のものが、押しレシピです。給食版に内容を少し変更してあります。)
給食を参考に、栄養バランスのよい朝ごはんを食べましょう。

12月22日は冬至です。冬至に食べると良いと言われている食べ物は次のうちどれでしょうか。
①だいこん ②じゃがいも ③かぼちゃ ※正解は裏にあります。

日	曜	献立名		使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	塩分 g
		主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの				
1	月	ごはん	牛乳	とりにくとかうや豆腐のあげに だいこんサラダ わかめのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく かうや豆腐 だいず ツナ あぶらあげ わかめ みそ	こめ でんぷん こめこ こめあぶら さとう ごま じゃがいも	682	27.6	23.7	2.0
2	火	ごはん	牛乳	あつあげとキャベツの ごまみそいため あおのりポテト ワントンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ あおのり なたと	こめ こめあぶら でんぷん ごま じゃがいも ワンタン ごまあぶら	604	22.9	16.5	1.9
3	水	ごはん	発酵乳 (プレーン)	ちくわのおこのみやき ウインナーときのこの オイスターソースいため ツナじゃが	はっこうにゅう ちくわ あおのり かつおぶし ウインナー ツナ あつあげ	こめ さとう ノエッグマヨネーズ [※] こめあぶら ごま でんぷん じゃがいも	608	22.3	14.4	2.0
4	木	ソフトめん	牛乳	ビーンズミートソース くきわかめのかみかみサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず くきわかめ	ソフトめん こめあぶら こめこのハヤシルウ さとう こめこ ごま	658	27.5	17.7	1.8
5	金	ごはん	牛乳	ひじきとチーズの てづくりたまごやき しらたきのつるつるいため にくだんごいりみそしる	ぎゅうにゅう たまご チーズ ひじき ツナ とうふ みそ にくだんご	こめ ノエッグマヨネーズ [※] さとう こめあぶら でんぷん	609	25.5	20.4	2.0
8	月	ごはん	牛乳	コロコロまめのぶたキムチいため ローストチーズポテト ごまみそスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ チーズ なたと とうふ わかめ	こめ こめあぶら さとう でんぷん じゃがいも ごまあぶら ごま	625	26.5	19.5	1.8
9	火	ごはん	牛乳	さばのしょうがに ごまゆかりあえ かきたまみそしる	ぎゅうにゅう さば とうふ たまご みそ	こめ さとう ごま	613	29.2	19.7	1.9
10	水	ごはん	牛乳	たらのみそマヨネーズやき だいこんのきんぴら さといもとんじる	ぎゅうにゅう たら みそ さつまあげ ぶたにく とうふ だいず	こめ ノエッグマヨネーズ [※] さとう でんぷん こめあぶら さといも	592	27.9	17.5	1.9
11	木	ゆでちゅうかめん	牛乳	ごもくあんかけラーメン こんぶあえ ウインナーいりてづくりむしパン	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ ウインナー	ちゅうかめん こめあぶら でんぷん ごまあぶら ごま こむぎこ さとう	684	27.6	17.9	2.0
12	金	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 めぎすこめこあげ やくみソース ツナあえ おでん	ぎゅうにゅう めぎす ツナ あつあげ ちくわ こんぶ	こめ こめこ こめあぶら さとう さといも	623	24.6	20.9	1.8
15	月	ごはん	牛乳	セルフのツナそぼろどん さつまいもとブロッコリーの ごまあえ もずくのみそしる	ぎゅうにゅう ツナ ひじき だいず あつあげ もずく みそ	こめ こめあぶら さとう さつまいも ごま ごまあぶら	609	23.6	18.3	2.0
16	火	ごはん	牛乳	あつやきたまご はくさいのわふうサラダ さといものそぼろに	ぎゅうにゅう たまご こんぶ かつおぶし ぶたにく あつあげ	こめ さとう でんぷん こめあぶら さといも	634	24.7	20.4	1.9
17	水	ことうパン	牛乳	チリビーンズ カラフルサラダ はくさいのクリームスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ハム しろいんげんまめ	コッペパン くらざとう こめあぶら さとう マカロニ じゃがいも こめこ	604	26.3	19.1	2.4
18	木	ごはん	牛乳	さめのからあげ わかめのだつぱりあえ うちまめいりみそしる	ぎゅうにゅう さめ わかめ あぶらあげ みそ うちまめ	こめ さとう こめこ でんぷん こめあぶら ごま じゃがいも	631	24.7	21.0	2.0
19	金	ごはん	牛乳	あつあげのごまだれがけ きりぼしだいこんのりマヨあえ いわしのつみれじる	ぎゅうにゅう あつあげ ツナ のり いわし たら みそ	こめ ごま さとう でんぷん ノエッグマヨネーズ [※] じゃがいも	610	25.1	19.6	1.8
22	月	麦ごはん	牛乳	【食育の日献立・冬至】 冬至（とうじ）カレー ゆずドレッシングサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ハム ヨーグルト	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレールウ こめこ さとう ごま	687	25.1	19.5	1.8
23	火	ほしぞらごはん	牛乳	とりにくのコーンフレークやき もみのきサラダ マカロニスープ	わかめ ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ ウインナー	こめ ごま ノエッグマヨネーズ [※] コーンフレーク こめあぶら じゃがいも マカロニ	621	26.0	19.3	2.2

一食平均エネルギー：629 Kcal たんぱく質：25.7 g 脂質：19.1 g 食塩：1.9 g

※感染症対策等のため、献立が変更になることがあります。

12月22日は冬至です。冬至に食べると良いと言われている食べ物は次のうちどれでしょうか。

①だいこん ②じゃがいも ③かぼちゃ ※正解は裏にあります。