

令和7年



12月



よていこんだてひょう



角田市学校給食センター

日 曜日	献立名	備考	おもなざいりょうと3つのはたらき			小学校(中)栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	中学校栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	給食が 休みの学校
			あかのなかま ちやにくやほね になる	みどりのなかま からだのちょうし をととのえる	きいろのなかま ねつやちから になる			
1月	ごはん 牛乳 アジフライ(パックソース) めん入り野菜炒め 油ふのみそ汁		牛乳、アジ、ぶたにく、とう ふ、赤みそ	もやし、キャベツ、玉ねぎ、 にんじん、はくさい、だい こん、ねぎ	精白米、大豆油、小麦粉、 パン粉、米油、焼きそば 麺、油ふ	645 kcal 24.3 g 19.8 g 2.4 g	779 kcal 28.7 g 23.3 g 2.8 g	
2火	麦ごはん 牛乳 キーマカレー ゼリー入りヨーグルトあえ 中華コーンスープ		牛乳、ぶたにく、とりにく、 大豆、ひよこ豆、ヨーグル ト、ばらベーコン、たまご	しょうが、にんにく、玉ね ぎ、パセリ、パインアップ ル、黄桃、にんじん、チンゲ ン菜、とうもろこし	精白米、米粒麦、米油、三 温糖、生クリーム、サイ ダーゼリー、でんぶん、 ごま油	660 kcal 23.5 g 19.1 g 1.9 g	804 kcal 27.4 g 22.2 g 2.5 g	
3水	ごはん 牛乳 チーズ風ハンバーグのデミソース マカロニサラダ 野菜スープ		牛乳、とりにく、ぶたにく、 ロースハム、チーズ	キャベツ、きゅうり、にん じん、玉ねぎ、チンゲン菜、 とうもろこし、セロリー	精白米、三温糖、マカロ ニ、マヨネーズ、ドレッ シング	679 kcal 22.6 g 23.8 g 2.4 g	813 kcal 26.6 g 28.0 g 2.8 g	
4木	ごはん 牛乳 とり肉のレモン煮 ひじきの炒り煮 みそラーメン	桜小リクエスト 「みんな好物」	牛乳、とりにく、油揚げ、太 豆、ひじき、ぶたにく、ナル ト、赤みそ	レモン、にんじん、枝豆、干 し椎茸、にんにく、しょう が、もやし、玉ねぎ、キャ ベツ、ねぎ	精白米、でんぶん、小麦 粉、大豆油、三温糖、米油、 ラーメン、ごま	689 kcal 31.4 g 20.0 g 2.4 g	833 kcal 37.2 g 23.4 g 2.9 g	
5金	ごはん 牛乳 ぎょうざ(2個) パンパンサラダ マーボー豆腐		牛乳、ぶたにく、とりにく、 大豆、とうふ、赤みそ	もやし、にんじん、きゅう り、しょうが、にんにく、玉 ねぎ、干し椎茸、にら	精白米、ぎょうざの皮、 ごま、ドレッシング、米 油、三温糖、でんぶん、ご ま油	676 kcal 27.3 g 19.5 g 1.9 g	790 kcal 32.4 g 21.6 g 2.1 g	横小5年
8月	ごはん 牛乳 オムレツのデミソース 海そうサラダ カレー風味コンソメスープ 牛乳プリン(㊤のみ)		牛乳、たまご、海藻、わかめ、 ちくわ、ウインナー	きゅうり、ブロッコリー、 枝豆、もやし、玉ねぎ、にん じん、とうもろこし、セロ リー	精白米、三温糖、ドレッ シング、ごま、じゃがい も、牛乳プリン	630 kcal 20.8 g 19.9 g 2.5 g	811 kcal 26.2 g 25.6 g 3.6 g	
9火	ごはん 牛乳 春巻き 春雨サラダ 野菜チャンポン		牛乳、ロースハム、かまぼ こ、いか、えび、うすら卵、乳 飲料	きゅうり、にんじん、もやし、 ねぎ、玉ねぎ、キャベツ	精白米、春巻きの皮、は るさめ、大豆油、ドレッ シング、ごま、米油、ごま 油	731 kcal 25.5 g 27.4 g 2.9 g	852 kcal 30.0 g 30.7 g 3.2 g	
10水	ごはん 牛乳 とり肉のから揚げ ごまあえ もやし汁	金小リクエスト 「みんなが 大好きな メニュー」	牛乳、とりにく、ぶたにく、 赤みそ	ごまつな、ほうれん草、に んじん、もやし、にんにく、 玉ねぎ、ねぎ、とうもろこ し	精白米、でんぶん、小麦 粉、大豆油、ごま、三温糖、 米油、じゃがいも	647 kcal 29.9 g 19.0 g 1.5 g	780 kcal 35.1 g 22.2 g 1.9 g	
11木	ごはん 牛乳 杏仁フルーツ キャベツときゅうりのサラダ ハヤシチュー		牛乳、ツナ、ぶたにく	パインアップル、黄桃、 キャベツ、きゅうり、にん じん、とうもろこし、にん にく、しょうが、玉ねぎ、 マッシュルーム、トマト	精白米、杏仁豆腐、サイ ダーゼリー、ドレッシング、 ごま、豆乳、バター、 じゃがいも、生クリーム	663 kcal 17.7 g 17.9 g 1.9 g	803 kcal 20.7 g 21.1 g 2.2 g	
12金	麦ごはん 牛乳 肉そぼろ わかめの和え物 だんご汁		牛乳、ぶたにく、とりにく、 大豆、赤みそ、わかめ、かに 風味、かまぼこ	にんにく、しょうが、きゅう り、もやし、だいこん、ご ぼう、にんじん、干し椎茸、し めじ、ねぎ	精白米、米粒麦、米油、三 温糖、ごま、ごま油、ド レッシング、白玉だんご	659 kcal 29.5 g 17.2 g 2.3 g	809 kcal 36.1 g 19.9 g 2.8 g	北小6年
15月	ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ(パックソース) キムチ炒め しょうゆワントン		牛乳、ぶたにく、かまぼこ	かぼちゃ、白菜キムチ、に んじん、玉ねぎ、もやし、し ら、しょうが、キャベツ、ね ぎ	精白米、小麦粉、パン粉、 じゃがいも、大豆油、米 油、ごま油、三温糖、ワ ントン	714 kcal 23.5 g 22.4 g 3.0 g	839 kcal 27.6 g 26.4 g 3.5 g	
16火	麦ごはん 牛乳 フルーツゼリーあえ れんこんサラダ ポークカレー	残量ゼロの日	牛乳、とりにく、ぶたにく、 チーズ	黄桃、パインアップル、れ んこん、にんじん、きゅう り、キャベツ、にんにく、 しょうが、玉ねぎ	精白米、米粒麦、ゼリー、 サイダーゼリー、ごま、 ドレッシング、米油、紫 じゃがいも、じゃがいも	695 kcal 21.1 g 20.2 g 2.5 g	854 kcal 25.0 g 23.9 g 3.3 g	北小5年
17水	ごはん 牛乳 とり肉のゆずみそかけ 豆とツナのサラダ ABC野菜スープ	地場産物の日	牛乳、とりにく、米みそ、赤 みそ、ツナ、ばらベーコン	ゆず、枝豆、とうもろこし、 キャベツ、きゅうり、にん じん、玉ねぎ、もやし、干し 椎茸	精白米、でんぶん、小麦 粉、大豆油、砂糖、三温糖、 ごま、ドレッシング、マ カロニ	693 kcal 30.7 g 20.9 g 2.2 g	839 kcal 36.1 g 24.5 g 2.7 g	
18木	麦ごはん 牛乳 たまご焼き 油ふ入りぶた丼の具 わかめ汁		牛乳、たまご、ぶたにく、わ かめ、油揚げ、とうふ、米み そ、赤みそ	にんじん、干し椎茸、しよ うが、玉ねぎ、枝豆、ねぎ、 だいこん	精白米、米粒麦、米油、油 ふ、三温糖、じゃがいも	680 kcal 28.8 g 20.6 g 2.9 g	827 kcal 34.8 g 24.1 g 3.7 g	
19金	米粉パン 牛乳 ハンバーグのバーベキューソース カラフルサラダ 彩り野菜のミネストローネ クリスマスデザート	クリスマス 行事食 & お誕生日給食	牛乳、とりにく、ぶたにく、 赤みそ、チーズ、ウイン ナー	玉ねぎ、しょうが、にんに く、りんご、ブロッコリー、 きゅうり、とうもろこし、 にんじん、ズッキーニ、パ プリカ、キャベツ、トマト	米粉パン、三温糖、ド レッシング、豆乳、パ ター、紫じゃがいも、じゃ がいも、クーキ	601 kcal 24.1 g 25.1 g 3.1 g	768 kcal 31.3 g 30.6 g 4.2 g	
22月	ごはん 牛乳 磯わかめふりかけ 肉だんご(2個) 冬至かぼちゃ とん汁	冬至献立	牛乳、かつお節、わかめ、の り、ぶたにく、とりにく、あ ずき、とうふ、米みそ、赤み そ	かぼちゃ、ごぼう、はくさ い、にんじん、だいこん、ね ぎ	精白米、もち、三温糖、米 油、さといも	617 kcal 20.7 g 14.1 g 1.6 g	769 kcal 26.0 g 17.2 g 2.2 g	
23火	麦ごはん 納豆 牛乳 ごぼうサラダ 煮込みおでん		牛乳、納豆、こんぶ、がんも どき、ちくわ、さつま揚げ、 うすら卵	ごぼう、にんじん、きゅう り、だいこん	精白米、米粒麦、ごま、ド レッシング、三温糖	639 kcal 24.1 g 20.6 g 2.1 g	763 kcal 27.2 g 23.6 g 2.6 g	角小 金小 全中学校

※栄養の都合により献立が変更になる場合があります。予めご了承ください。 ※魚に骨がついている場合がありますので、注意して食べるようにしてください。

※太字の食品は角田市産を使用しています。 ※ 小学校の栄養価は、中学年(3・4学年)の値になります。

12月平均栄養価

小		エネルギー	たんぱく質	脂肪	鉄	カルシウム	塩分
学	基準値	650kcal	24.0g	18.0g	3.0mg	350mg	20g未満
	平均値	666kcal	25.0g	20.4g	3.3mg	372mg	23g
校							
中		エネルギー	たんぱく質	脂肪	鉄	カルシウム	塩分
学	基準値	830kcal	31.0g	23.0g	4.5mg	450mg	25g未満
	平均値	808kcal	29.9g	24.0g	5.6mg	431mg	29g
校							

今月の目標

「寒さに負けない食事をしよう」

角田市での学校給食は、「未来につなげる子育て支援」
として税金を用いて、無償提供されています。外から帰ったときには、うがいも忘れずに。ブクブク
うがいの後に、ガラガラうがいをすると効果的です。