令和8年度

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	おもなさいりょうと3つのはたらき 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	小学校栄養価 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
1 火	ごはん　牛乳　アジフライ(パックソース) れんこんとこんにゃくのみそ炒め じゃがいものみそ汁		牛乳,アジ,ぶたにく,赤みそ,わかめ,とうふ	れんこん,ごぼう,にんじん,だいこん	**精白米**,小麦粉,パン粉,大豆油,米油,三温糖,ごま油,ごま,じゃがいも	636 kcal 23.2 g 18.9 g 2.4 g	767 kcal 27.5 g 22.3 g 3.0 g	
2 水	ごはん　牛乳　にしんの煮付け ひじきのいりに　みそ煮込みうどん		牛乳,にしん,油揚げ,大豆,芽ひじき,とりにく,赤みそ	にんじん,枝豆,干し椎茸,ごぼう,**だいこん**,はくさい,**ねぎ**	**精白米**,米油,三温糖,うどん	672 kcal 26.9 g 18.7 g 2.4 g	785 kcal 30.7 g 20.2 g 2.9 g	
3 木	麦ごはん　牛乳　ポークシュウマイ(2個) ナムル　マーボー豆腐		牛乳,とりにく,ぶたにく,大豆,とうふ,赤みそ	こまつな,ほうれんそう,にんじん,緑豆もやし,だいずもやし,しょうが,にんにく,玉ねぎ,干し椎茸,にら	**精白米**,米粒麦,ドレッシング,米油,三温糖,でんぷん,ごま油	634 kcal 26.8 g 16.6 g 1.9 g	802 kcal 32.9 g 20.2 g 2.3 g	
4 金	ごはん　牛乳　とり肉のレモン煮 かみかみサラダ　野菜カレー	角中リクエスト 「みんなが大好きな美味しい給食」 &残量ゼロの日	牛乳,とりにく,いか,ぶたにく,ひよこ豆	レモン,だいこん,きゅうり,にんじん,にんにく,しょうが,ズッキーニ,パプリカ,玉ねぎ,トマト	**精白米**,でんぷん,小麦粉,大豆油,三温糖,ごま油,ごま,米油,じゃがいも	747 kcal 33.2 g 23.6 g 2.2 g	914 kcal 39.5 g 28.7 g 3.1 g	
7 月	ごはん　磯わかめふりかけ　牛乳 トマトミートオムレツ　海そうサラダ カレー風味コンソメスープ		牛乳,かつお節,わかめ,のり,たまご,海藻ミックス,ちくわ,ウインナー	きゅうり,ブロッコリー,枝豆,緑豆もやし,玉ねぎ,にんじん,とうもろこし,セロリー	**精白米**,ドレッシング,ごま,じゃがいも	605 kcal 20.9 g 17.5 g 2.3 g	739 kcal 25.3 g 21.5 g 3.0 g	
8 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,でんぷん,ごま油	665 kcal 23.5 g 19.0 g 1.8 g	809 kcal 27.4 g 22.1 g 2.5 g	
9 水	ごはん　牛乳　コーヒー牛乳の素 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	お誕生日給食	牛乳,とりにく,ぶたにく,ロースハム,チーズ,ばらベーコン	きゅうり,にんじん,キャベツ,玉ねぎ,とうもろこし,セロリー	**精白米**,三温糖,エルボマカロニ,マヨネーズ,ドレッシング	729 kcal 22.0 g 25.8 g 2.6 g	872 kcal 25.8 g 30.8 g 2.9 g	
10 木	ごはん　牛乳　さばのしょうがしょうゆ焼き ちくぜんに　さつまいもと油ふのみそ汁		牛乳,さば,とりにく,とうふ,赤みそ	ごぼう,にんじん,たけのこ,枝豆,**はくさい,だいこん,ねぎ**	**精白米**,米油,三温糖,ごま油,さつまいも,油ふ	631 kcal 27.7 g 18.6 g 2.0 g	753 kcal 33.2 g 21.4 g 2.5 g	北角中2年
11 金	ごはん　牛乳　春巻き 春雨サラダ　えびとなめこのスープ		牛乳,ロースハム,えび,たまご	きゅうり,にんじん,緑豆もやし,なめこ,ほうれんそう,玉ねぎ	**精白米**,春巻きの皮,はるさめ,大豆油,ドレッシング,ごま,ごま油	704 kcal 22.9 g 26.5 g 2.1 g	820 kcal 26.8 g 29.8 g 2.3 g	北小6年
14 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　しょうゆワンタン		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,緑豆もやし,にら,しょうが,キャベツ,**ねぎ**	**精白米**,大豆油,米油,ごま油,三温糖,ワンタン	710 kcal 23.6 g 22.4 g 2.9 g	836 kcal 27.7 g 26.5 g 3.5 g	
15 火	ごはん　牛乳　かれいのゆうあんみそ焼き ほうれん草の磯マヨあえ　きのこのすまし汁		牛乳,かれい,のり,ナルト,とうふ	ほうれんそう,キャベツ,緑豆もやし,とうもろこし,しめじ,まいたけ,こまつな	**精白米**,マヨネーズ	540 kcal 24.9 g 12.8 g 2.1 g	630 kcal 27.3 g 13.9 g 2.3 g	
16 水	麦ごはん　牛乳　肉そぼろ わかめのあえもの　とりだんごスープ		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,緑豆もやし,にんじん,玉ねぎ,こまつな,はくさい,ねぎ,干し椎茸	**精白米**,米粒麦,米油,三温糖,ごま,ごま油,ドレッシング,はるさめ	616 kcal 29.9 g 17.8 g 2.4 g	754 kcal 36.7 g 20.8 g 3.0 g	横小5年
17 木	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,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,緑豆もやし,干し椎茸	**精白米**,でんぷん,小麦粉,大豆油,中双糖,三温糖,ごま,ドレッシング,マカロニ	694 kcal 30.9 g 21.0 g 2.2 g	841 kcal 36.3 g 24.9 g 2.7 g	
18 金	麦ごはん　牛乳　たまご焼き 豚にら丼の具　わかめ汁 はちみつゆずゼリー(金小のみ)		牛乳,たまご,ぶたにく,わかめ,油揚げ,とうふ,赤みそ,煮干し	にんじん,しょうが,にんにく,玉ねぎ,にら,**ねぎ,だいこん**	**精白米**,米粒麦,米油,でんぷん,ごま油,じゃがいも	662 kcal 28.2 g 20.4 g 2.6 g	803 kcal 34.1 g 23.8 g 3.3 g	
21 月	米粉パン　牛乳　星のコロッケ(パックソース) カラフルサラダ　冬野菜のシチュー クリスマスデザート(チョコケーキ)	クリスマスメニュー	牛乳,じゃがいも,とりにく,チーズ,ばらベーコン,乳飲料	ブロッコリー,きゅうり,とうもろこし,にんじん,玉ねぎ,はくさい,いんげん豆	米粉パン,大豆油,ドレッシング,豆乳バター,じゃがいも,米粉,チョコケーキ	724 kcal 24.6 g 29.9 g 2.9 g	895 kcal 30.3 g 35.6 g 3.5 g	
22 火	ごはん　牛乳　トマトソース肉だんご(2個) 冬至かぼちゃ　とん汁 はちみつゆずゼリー	冬至こんだて	牛乳,ぶたにく,とりにく,あずき,とうふ,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,はちみつゆずゼリー	646 kcal 20.8 g 13.8 g 1.5 g	798 kcal 26.3 g 17.5 g 2.1 g	金小
23 水	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,うずら卵	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	651 kcal 22.8 g 21.6 g 2.7 g	779 kcal 25.7 g 25.1 g 3.2 g	角小 横小 金小 北小1･2･4年 角中 北角中1･2･3年

※ 物資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月の平均栄養価

		エネルギー	たんぱく質	脂肪	鉄分	カルシウム	塩分
小学校	基準値	650 kcal	24.0 g	18.0 g	3.0 mg	350 mg	2.0g未満
	平均値	663 kcal	25.4 g	20.3 g	4.5 mg	395 mg	2.3 g
中学校		エネルギー	たんぱく質	脂肪	鉄分	カルシウム	塩分
	基準値	830 kcal	31.0 g	23.0 g	4.5 mg	450 mg	2.5g未満
	平均値	799 kcal	30.2 g	23.8 g	5.7 mg	441 mg	2.8 g

✿今月の目標

「寒さに負けない食事をしよう」

角田市の学校給食は、「未来につなげる子育て支援」として税金を活用し、無償で提供されています。
小学校では、令和８年度より国の学校給食費負担軽減交付金も併せて活用し、提供します。

正しい手の洗い方

1. 水で手をぬらし、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。
2. 手の甲をのばすように洗う。
3. 指先・爪の間を、逆の手のひらの上でしっかりこする。
4. 指の間を洗う。
5. 親指は、ねじりながら洗う。
6. 手首を洗う。
7. 汚れとせっけんを、流水でよく洗い流す。
8. 清潔なハンカチやタオルでふく。