



令和7年 12月

## 学校給食予定献立表

赤磐市立吉井学校給食センター

日付	献立名	【赤】のなかま	【緑】のなかま	【黄】のなかま	エネルギー (kcal)	家庭で とりたい 食品
		主に体をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーとなる		
★ 1 (月)	ごはん 牛乳 おでん (うずら卵) 甘酢和え のり佃煮	牛乳 とり肉 がんもどき きわめ のりつくに	にんじん はくさい こんにやく	米 じゃがいも さとう ごま油	小: 657 中: 754	緑黄色野菜
2 (火)	ソフトめんのきのこ豆乳ソース 牛乳 マーマレードサラダ りんご	牛乳 とうにゅう ロースハム かたくちいわし	にんじん ほうれんそう マッシュルーム きゅうり	ソフトめん さとう アレルゲンフリーホワイトルウ マーマレード	小: 659 中: 770	海藻類
3 (水)	ピラフごはん 牛乳 とり肉のワイン焼き 冬野菜の塩こうじスープ みかんゼリー	牛乳 とり肉 ハム ベーコン	にんじん ピーマン とうもろこし かぶ	米 麦 じゃがいも みかんゼリー	小: 630 中: 732	たまご
★ 4 (木)	ごはん 牛乳 白身魚のフライ (タルタルソース) ほうれん草のごま和え 豚汁	牛乳 ぶた肉 みそ	ほうれんそう キャベツ ごぼう ねぎ	米 麦 あけ油 ノンエッグタルタルソース パン粉 小麦粉 さつまいも	小: 676 中: 789	種実類
5 (金)	コッペパン 牛乳 ボルシチ まめまめサラダ ニュービーオーネジャム	牛乳 大豆 手羽豆	にんにく たまねぎ キャベツ カリフラワー	コッペパン じゃがいも 油 ドレッシング ニュービーオーネジャム	小: 628 中: 753	魚介類
★ 8 (月)	ごはん 牛乳 鮭の塩焼き ひじきのカラフル炒め煮 赤だしみそ汁	牛乳 ひじき 平天 油あげ	にんじん だいこん ねぎ	米 麦 さとう ごま油	小: 647 中: 761	くだもの
9 (火)	高菜ラーメン 牛乳 焼きししゃも 中華和え	牛乳 ぶた肉 ししゃも かまぼこ	たまねぎ たけのこ ねぎ チンゲンサイ	中華めん ごま油 油 さとう	小: 623 中: 716	いも類
★ 10 (水)	炊き込みごはん 牛乳 とり肉のから揚げ けんちん汁 ひとくちゼリー (洋なし)	牛乳 とり肉 ちくわ	にんじん えのきたけ しょうが だいこん	米 さとう あけ油 ごま油	小: 708 中: 819	乳・乳製品
11 (木)	ビビンバ 牛乳 トック汁	牛乳 みそ とり肉	にんじん もやし たけのこ 青にら	米 麦 油 さとう	小: 635 中: 728	たまご
12 (金)	セルフサンド (ツナサラダ) 牛乳 青大豆ポタージュ キウイフルーツ	牛乳 とり肉 とうにゅう	にんじん キャベツ とうもろこし キウイフルーツ	コッペパン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	小: 664 中: 799	緑黄色野菜
15 (月)	わかめごはん 牛乳 肉じゃが キャベツの酢の物	牛乳 かまぼこ	にんじん さやいんげん キャベツ	米 麦 じゃがいも さとう	小: 623 中: 737	大豆・大豆製品
★ 16 (火)	しっぽくうどん 牛乳 ブロッコリーのごまみそ和え にんじんマフィン (乳)	牛乳 油あげ 調理用牛乳 ちくわ	にんじん ごぼう ねぎ キャベツ	うどん さとう ごま ホットケーキミックス バター	小: 672 中: 803	骨ごと食べられる小魚
★ 17 (水)	ごはん 牛乳 キムチ鍋 さつまいもと大豆の甘辛 みかん	牛乳 とり肉 みそ	にんじん はくさい 白ねぎ 青にら	米 麦 さつまいも あけ油 パン粉	小: 705 中: 832	魚介類
18 (木)	ごはん 牛乳 さわらのゆずみそ焼き かぼちゃのそぼろ煮 大根葉のふりかけ	牛乳 みそ 高野豆腐 かつおぶし	かぼちゃ にんじん 葉大根	米 さとう ごま 麦 じゃがいも	小: 687 中: 796	たまご
19 (金)	ソーイブレッド 牛乳 グリルチキン カラフルサラダ ブイヤベース風スープ セレクトデザート	牛乳 ロースハム たら	キャベツ 赤ピーマン にんにく たまねぎ さやいんげん トマト	ソーイブレッド 油 オリーブオイル じゃがいも いちごプリン ショコラケーキ	小: 695 中: 853	大豆・大豆製品
★ 22 (月)	ごはん 牛乳 マーボー大根 こんにやく寒天のサラダ	牛乳 厚あげ こんにやく寒天	だいこん しょうが たまねぎ ねぎ	米 麦 ごま油 さとう	小: 615 中: 731	くだもの
23 (火)	ソフトめんのミートボールソース 牛乳 れんこんサラダ クリーム大福	牛乳 ぶた肉 ツナ	にんにく たまねぎ ピーマン れんこん	ソフトめん さとう ドレッシング クリーム大福	小: 704 中: 815	いも類

※給食物資の供給状況により予告なく献立が変更になることがありますので、ご了承ください。なお使用食材の成分分析について、詳しい内容をお知りになりたい場合は吉井学校給食センターまでおたずねください。

☆赤磐市の給食センターでは、赤磐市産の食材を3品目以上使用した日を【あかいわのひ(★)】としています。

## ☆今月の給食にでる旬のたべもの☆

ほうれんそう はくさい チンゲンサイ  
こまつ菜 ごぼう にんじん ブロッコリー  
みかん だいこん キャベツ

## 免疫力を高めよう!

## 野菜をたっぷり!

野菜はビタミン、ミネラル(無機質)、食物繊維の供給源です。旬の野菜にはその季節に体が必要とする栄養も豊富です。

## 朝のくだものは金!

寒さなど体へのストレスで失われるビタミンCを積極的に補給しましょう。朝食に果物を取り入れるのもおすすめです。

## 具だくさんのみそ汁で



副菜のみそ汁はバランスのとれた食事への近道。塩分のとりにぎに気をつけながら、具だくさんにして体も温めましょう。

## よくかんで食べる



消化がよくなるだけでなく、歯並びもよくなります。また脳に作用して食べ過ぎを防ぎ、リラックス効果も期待できます。