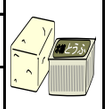
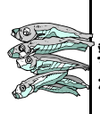
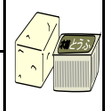
令和7年12月分　**学校給食予定献立表**　（二俣瀬小用）　宇部市二俣瀬学校給食共同調理場

日 曜日	主食	おかず	持ってくるもの	つかわれている食品						栄養量		家庭でとりたい食品	一口メモ
				（赤）体をつくる		（緑）体の調子を整える		（黄）エネルギーになる		エネルギー（ｋｃａｌ）			
				たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	たんぱく質（ｇ）			
				１群	２群	３群	４群	５群	６群	塩分(ｇ)			
				卵・大豆 肉・魚	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・砂糖 いも類	油脂 種実類				
1 月	ごはん	なめこのみそ汁 豚肉のしょうが炒め 小野茶ムース	はし スプーン	豆腐 みそ 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	なめこ たまねぎ しょうが	米 砂糖 小野茶ムース	油	567 18.3 1.5	 種実類		【なめこ】なめこは日本原産の茶褐色の傘を持つキノコで、全体がヌルヌルとした粘質に覆われているのが特徴です。腸内環境を整えてくれる作用があります。ビタミンB群やカリウム、マグネシウムなどのミネラル、食物繊維などを多く含んでいます。
2 火	ごはん	中華スープ 鶏肉とじゃがいものレモン風味	はし	鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ レモン	米 じゃがいも 砂糖	いりごま ごま油	631 22.6 1.6	 きのこ類		寒くなると空気が乾燥し、風邪が流行します。予防するには、食事前の手洗いをしっかりし、栄養バランスのとれた食事をとり、夜は十分睡眠をとって体を休めることが大切です。
3 水	小黒糖パン	ミートスパゲティ ささみのごまサラダ	はし	牛肉 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ　きゅうり しめじ　キャベツ マッシュルーム　レモン	パン　砂糖 黒糖 スパゲティ	油 すりごま レーズンクリーム	684 26.7 2.3	 海藻		【スパゲティ】スパゲティは、小麦粉から作られるイタリアの食べ物です。ごはんやパンと同じく、エネルギーのもとになる働きがあります。
4 木	ごはん	大根のみそ汁 鶏のごまみそ焼き ほうれん草の炒め物	はし	油揚げ 麦みそ 鶏肉　白みそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ ほうれん草	大根　たまねぎ しょうが　キャベツ もやし	米　砂糖	すりごま いりごま 油	624 24.7 3.2	 果物		【大根】大根は、葉に近いところは大根おろしやサラダに、まん中はおでんや煮物に、先の辛いところはみそ汁や切干大根にするとおいしく食べられます。
5 金	ごはん	煮込みおでん 高菜のごま炒め	はし	鶏肉 ちくわ　厚揚げ うずら卵	牛乳 こんぶ	にんじん	大根　キャベツ たかな	米　砂糖 こんにゃく さといも	いりごま 油	584 22.6 1.9	 野菜		【うずら卵】うずら卵は鶏卵に比べて小さいですが、ビタミンは豊富に含まれています。うずらのような小鳥は早く成鳥になる必要があるため、卵内にビタミン群を多く蓄えています。
9 火	ごはん	水餃子のスープ シャキシャキそぼろ丼の具	はし	牛肉 豚肉	牛乳	にんじん ねぎ さやいんげん	キャベツ　しょうが もやし　大根 たまねぎ　とうもろこし	米 砂糖	油	510 18.1 1.5	 いも類		シャキシャキそぼろ丼の具には、切干大根を使っています。シャキシャキとした食感と甘辛い味つけがごはんとよく合います。
10 水	パン マーシャルビーンズ	冬野菜のシチュー ツナサラダ	はし スプーン	鶏肉 まぐろ水煮	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ だいこん キャベツ　きゅうり	パン　米粉 マーシャルビーンズ じゃがいも	油 バター すりごま	689 25.0 2.5	 海藻		【冬野菜】冬が旬である冬野菜は、寒さで凍らないように糖分を蓄えるため、甘くておいしくなります。冬野菜は、ビタミンやカロテンを多く含み、風邪予防にも効果的だといわれています。
11 木	ごはん	韓国風肉じゃが おからの野菜炒め	はし	豚肉　鶏肉 ちくわ　平天 厚揚げ　おから	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ はくさいキムチ にんにく	米　砂糖 じゃがいも	すりごま ごま油	628 24.7 2.2	 乳製品		【おから】おからとは、豆腐を作る工程でできる食べ物です。 豆腐を作る時に水に浸した大豆を細かくすりつぶしたものを煮沸します。その後布でこした時にできる布に残ったものが「おから」です。
12 金	ごはん	春雨スープ 豚肉と野菜のスタミナ炒め プチゼリー（ぶどう）	はし	ベーコン 豚肉 赤みそ	牛乳	にんじん ねぎ ピーマン	しいたけ　キャベツ たまねぎ もやし　にんにく	米 春雨 砂糖　ゼリー		571 18.5 1.7	 種実類		【はるさめ】春雨は、緑豆やじゃがいも、さつまいもなどのでん粉を原料とします。中国で生まれ、日本には鎌倉時代に伝わりました。
15 月	ごはん	卵とコーンのスープ キムタクご飯の具	はし	卵 ベーコン 豚肉	牛乳	にんじん パセリ もやし	とうもろこし　たくあん たまねぎ　キャベツ しめじ　白菜キムチ	米 でん粉 砂糖	ごま油	560 20.2 3.3	 果物		【キムタクごはんの具】「キムタク」とは「キムチ」と「たくあん」のことです。長野県の学校給食で誕生した献立です。
16 火	ごはん	よせ鍋 こんにゃくソテー	はし	豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん	はくさい 大根　たまねぎ 白ねぎ　さやいんげん	米　砂糖 しらたき こんにゃく	油	674 25.6 1.8	 野菜		【よせ鍋】鍋料理は、かたい食べ物を鍋で煮ることで消化を良くし、また、汁に溶け出した栄養素もおいしくいただくことができる料理です。寒い冬に、食卓を囲んで食べる鍋は、日本の伝統風景でもあります。
17 水	【クリスマス献立】 カレーピラフ	ABCスープ 鶏肉のからあげ ブロッコリーのソテー セレクトケーキ	はし スプーン	鶏肉	牛乳	にんじん 青ピーマン ブロッコリー パセリ	たまねぎ しめじ キャベツ	米　砂糖 マカロニ ケーキ	バター 油	562 25.5 2.0	 豆類		【クリスマス】アメリカやイギリスでは、クリスマスに七面鳥の丸焼きや、クリスマスケーキを食べて、パーティを行います。
18 木	小ごはん	かやくうどん 大豆の五目煮	はし	鶏肉 油揚げ 大豆	牛乳 かまぼこ	にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう さやいんげん	米　砂糖 うどん こんにゃく		518 20.2 1.9	 魚		【大豆】昔から大豆は「畑の肉」といわれ、安くて栄養価の高い食材として食卓には欠かせないものでした。大豆の五目煮は、古くから伝わる伝統料理のひとつです。
19 金	【冬至の献立】 ごはん	かぼちゃのみそ汁 いわしの梅煮 ゆずの香和え	はし	油揚げ みそ いわしの梅煮	牛乳	かぼちゃ にんじん ねぎ	たまねぎ 大根　きゅうり ゆず	米 砂糖		627 22.5 2.2	 種実類		【冬至】一年で一番昼が短く、一番夜が長い日を「冬至」といいます。今年は12月22日が冬至です。昔から、冬至にかぼちゃを食べると、風邪をひかないとか福が来るなどといわれています。
22 月	ごはん	わかめスープ ビビンバの具	はし	鶏肉 牛肉 赤みそ　炒り卵	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ ほうれん草	たまねぎ にんにく もやし	米　砂糖 じゃがいも でん粉	いりごま ごま油 油	545 20.1 2.2	 小魚		【牛乳】給食では、カルシウムをとるため毎日牛乳がつきます。しかし、牛乳だけでは一日に必要なカルシウムをとることができません。乳製品や小魚などのカルシウムが豊富な食べ物と組み合わせて食べることが大切です。
23 火	【星形にんじんの日】 麦ごはん	冬野菜カレー フルーツポンチ	はし スプーン	鶏肉	牛乳	にんじん ブロッコリー 黄桃　ゼリー	たまねぎ　パイナップル かぶ　にんにく しょうが　みかん	米 麦 じゃがいも	油	583 18.6 2.1	 豆類		【星形にんじんの日】食缶の中に星形に切ったにんじんを数個入れています。どんな食材が入っているかよく見ながら食べてみてください。
24 水	パン	ポトフ ミートパンの具	はし	鶏肉 ベーコン 牛肉　豚肉	牛乳	にんじん パセリ	大根　たまねぎ 白菜 グリンピース	パン　砂糖 じゃがいも パン粉	油	643 28.1 3.3	 きのこ類		2学期最後の給食です。冬休み中も栄養バランスのよい食事を心がけ、早寝・早起き・朝ごはんで規則正しい生活を送りましょう。

＊牛乳は毎日つきます。＊献立は入荷状況等により変更する場合があります。

＊県産食材は「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JAグループ山口、水産関係団体、山口県などから 一部助成を受けています。