



# 12月給食予定献立表



令和7年度 四街道市立北部学校給食共同調理場

日付	牛乳	献立名	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	主  な  材  料  と  そ の 働 き					
				体をつくるものになる		体の調子を整えるものになる		エネルギーのもとになる	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群
				肉・魚・卵 豆・豆製品	海藻・小魚 牛乳・乳製品	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・芋 砂糖	油脂 脂肪の多い食品
1 (月)		ご飯 鯖の塩麹焼き のっぺい汁 豚肉とじゃが芋の煮物 レモンゼリー	773 35.5 16.7 2.6	すけそうだら 牛乳 鶏肉 豚肉 さつま揚げ 大豆	人参 小松菜	生姜 長葱 玉葱	米 砂糖 里芋 でん粉 じゃが芋 ゼリー	サラダ油	
2 (火)		豚キムチ丼 焼売2個 チョレギサラダ	838 31.8 28.3 2.3	豚肉 牛乳 大豆 のり 生揚げ 鶏肉	人参 にら	にんにく 生姜 玉葱 もやし 白菜 キャベツ きゅうり	米 砂糖 大麦 砂糖 焼売の皮	胡麻油 胡麻	
3 (水)		ご飯 和風おろしハンバーグ 沢煮椀 いかと大根の煮物	756 32.7 23.4 2.5	鶏肉 牛乳 豚肉 大豆 いか	小松菜 人参	大根 椎茸 筍 ごぼう	米 砂糖 でん粉 里芋 砂糖	サラダ油	
4 (木)		チキンピラフ 野菜グラタン ポテトサラダ ヨーグルト	837 24.6 30.4 2.2	鶏肉 牛乳 大豆 ヨーグルト	人参 小松菜	にんにく 玉葱 マッシュルーム コーン 枝豆 きゅうり	米 砂糖 砂糖 じゃが芋	サラダ油 マヨネーズ	
5 (金)		食パン フィレオチキン 豆乳シチュー きのこ小松菜のソテー	775 38.2 29.7 3.2	鶏肉 牛乳 大豆 豆乳 ウィンナー	人参 小松菜	玉葱 しめじ えのき茸	パン じゃが芋 小麦粉	サラダ油 マーガリン	
8 (月)		ご飯 カレー春巻2本 パイタンスープ スタミナサラダ	811 26.8 29.3 2.8	鶏肉 牛乳 大豆 豚肉 なと	人参 にら ブロッコリー	椎茸 白菜 玉葱 生姜 キャベツ にんにく	米 砂糖 春巻の皮 春雨 砂糖	大豆油 サラダ油 胡麻油	
9 (火)		プルコギ丼 春雨スープ 人参サラダ	763 29.7 24.7 2.8	豚肉 牛乳 大豆 鶏肉 ツナ	人参 にら	にんにく 玉葱 もやし 生姜 白菜 長葱 きゅうり セロリ	米 砂糖 大麦 砂糖 春雨	胡麻油 胡麻 サラダ油	
10 (水)		奈良県の郷土料理 飛鳥汁 ご飯 鶏肉の生姜焼き 飛鳥汁 胡麻ごぼうサラダ	755 33.6 25.6 1.8	鶏肉 牛乳 豆腐 味噌	人参 小松菜	生姜 大根 椎茸 長葱 えのき茸 ごぼう もやし 枝豆	米 砂糖 砂糖 マヨネーズ 胡麻		
11 (木)		煮込みうどん 鯖の竜田揚げ 豚しゃぶサラダ ヨーグルト	775 35.1 39.5 3.6	鶏肉 牛乳 油揚げ 鯖 大豆 豚肉	人参 小松菜	大根 長葱 椎茸 生姜 玉葱 キャベツ きゅうり にんにく	うどん 里芋 でん粉 砂糖	大豆油 サラダ油 胡麻油	
12 (金)		ご飯 鶏の照り焼き いももち汁 五目きんぴら	777 32.2 20.7 2.8	鶏肉 牛乳 味噌 大豆 豚肉 さつま揚げ	人参 小松菜	大根 長葱 ごぼう 枝豆	米 砂糖 砂糖 じゃが芋	胡麻油 胡麻	
15 (月)		ご飯 回鍋肉 ワンタンスープ ポパイサラダ みかんといちごのゼリー	808 33.3 25.8 2.9	豚肉 牛乳 大豆 のり 鶏肉	ピーマン 人参 小松菜 ほうれん草	生姜 にんにく 長葱 キャベツ 椎茸 白菜 もやし えのき茸	米 砂糖 砂糖 ワンタン ゼリー	胡麻油 サラダ油	
16 (火)		ご飯 鯖の胡麻だれ焼き みぞれ汁 納豆和え ウエハース	835 33.0 31.0 2.6	鯖 味噌 牛乳 鶏肉 納豆	人参 小松菜	大根 白菜 えのき茸 長葱	米 砂糖 砂糖 でん粉 ウエハース	胡麻	
17 (水)		ご飯 揚げ餃子2個 かき玉汁 こんにゃくサラダ	753 24.1 27.1 2.3	豚肉 牛乳 鶏肉 わかめ 豆腐 ひじき 昆布 卵 茎わかめ	人参 ブロッコリー	玉葱 長葱 コーン	米 砂糖 餃子の皮 でん粉 砂糖	大豆油 サラダ油 胡麻油 胡麻	
18 (木)		さつま芋ときのこのカレーライス コールスローサラダ みかん	800 21.7 18.7 2.2	豚肉 牛乳 大豆	人参 トマト キャベツ	にんにく 生姜 玉葱 しめじ エリンギ コーン きゅうり みかん	米 砂糖 大麦 さつま芋 砂糖	サラダ油	
19 (金)		冬至献立 南瓜のポタージュ 食パン いちごジャム 南瓜のポタージュ ブロッコリーサラダ ココアカップケーキ	838 27.0 28.7 2.9	鶏肉 牛乳 豆乳	南瓜 人参 ブロッコリー	玉葱 コーン	パン 小麦粉 砂糖 ジャム	マーガリン サラダ油	

**食材産地情報**

米 千葉  
パン(小麦粉) 千葉・北海道  
牛乳 千葉  
豚肉 千葉・熊本・群馬  
北海道・山形・茨城  
鶏肉 岩手  
ウィンナー 千葉・群馬  
すけそうだら ロシア  
いか ベル  
鯖 長崎  
ツナ タイ  
さつま芋 千葉・茨城  
里芋 日本  
じゃが芋 北海道  
枝豆 北海道  
南瓜 九州・沖縄  
キャベツ 千葉・神奈川  
ごぼう 千葉・茨城  
小松菜 千葉・茨城  
根生姜 熊本  
セロリ 愛知  
大根 千葉・茨城  
筍 タイ  
玉葱 北海道  
コーン タイ  
トマト イタリア  
にら 千葉・茨城  
人参 千葉  
にんにく 青森  
長葱 千葉・青森  
白菜 茨城  
ピーマン 茨城・鹿児島  
ブロッコリー エクアドル  
ほうれん草 宮崎  
もやし 栃木  
みかん 愛媛  
えのき茸 長野・埼玉  
椎茸 日本  
しめじ 長野・新潟  
マッシュルーム 千葉  
エリンギ 長野  
のり 瀬戸内海  
ひじき 韓国  
茎わかめ 日本  
昆布 日本  
わかめ 三陸沖

※産地については、市場での調達が納入当日のため、最新の出荷状況及び普段からの取引実績を考慮しての予定です。  
また、出荷制限や出荷禁止となった食品については市場に出回りません。

※献立表に記載してある食品は主に使用している食品であり、すべての食品についての記載ではありませんのでご了承ください。  
※食材の入荷状況等の都合により、献立や材料が変わる場合があります。

献立表は職員室前廊下に置いてあります。  
ご自由にお取りください。

	1カ月の平均値	栄養基準量
エネルギー	793kcal	830kcal
たんぱく質(※)	30.6g (15.5%)	(13~20%)
脂質(※)	26.6g (30.2%)	(20~30%)
食塩相当量	2.6g	2.5g未満

※学校給食における摂取エネルギーに対する割合

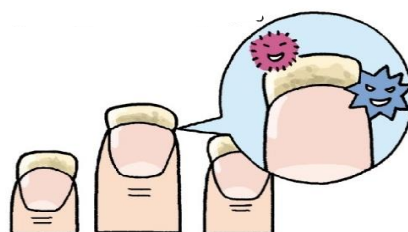
## 手が菌の運び屋に!?

手はいろいろなものに触るので、手から食べ物やほかの人に汚れや細菌、ウイルスなどが移動する危険があります。つまり手が菌の運び屋になってしまうのです。かぜや食中毒予防のために石けんを使ってしっかり手を洗うことが大切です。



## 爪を切ろう

爪と皮膚の間には、多くの細菌が存在しています。この細菌は手洗いで落としにくいという実験結果もあります。清潔な手を保つためにも、爪は定期的に切りましょう。

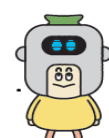


給食を食べる前は、  
石けんを使って、  
手をきれいに洗おう!



## 冬至と かぜの予防

冬至は1年のうち、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日から太陽の力が復活するとされ、日が長くなっていきます。冬至にかぼちゃを食べたり、柚子湯に入ったりするとかぜをひかないとされています。



1月の給食は  
9日(金)から始まります。

# いただきます～す

給食だより  
令和7年12月  
四街道市学校栄養士会

＊育て！元気な四街道っ子＊ ～子どもに身につけてもらいたい食習慣～

## 寒さに負けない！ 冬の食生活

早いもので今年もあと一か月となりました。気温が低く、空気が乾燥するこの時期は、かぜやインフルエンザ等が流行する季節です。感染症の対策には、手洗い、うがいはもちろん、体力や免疫力を高めることが大切です。

今回は、冬の寒さに負けず、健康で過ごすための食生活について紹介します。

### ①朝食をしっかりとって体温アップ

寒くてなかなか布団から出られず、朝起きるのがつらいという人もいるかもしれません。そんなときこそ温かい汁物やスープなどで体を温めましょう。

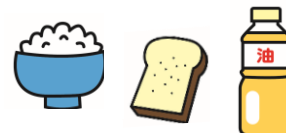
朝食をとることで、脳にエネルギーが補給され、体温も上がり、一日を元気にスタートさせることができます。



### ②エネルギー源を上手にとって体温アップ

主食をしっかりとることで、エネルギー源となり、体が温かくなります。特に脂質は、少ない量で大きなエネルギーとなり、体を温めてくれます。

とりすぎに注意しながら、脂質を揚げ物や炒め物などに上手に活用しましょう。



### ③たんぱく質で筋力・体力アップ

たんぱく質をとり、筋肉をつけることで基礎体力がつき、体温が上昇して体を温めてくれます。

また、体力の回復や、かぜ等の感染症に対し免疫力をつける働きもあります。

肉・魚・卵・牛乳・豆腐などしっかり食べましょう。



### ④ビタミンで免疫力アップ

ビタミンAは、のどや鼻の粘膜を強くして、ビタミンCは、白血球の働きを活発に、ビタミンEは血行を良くして体調を整え、免疫力を高めてくれます。

この免疫力アップにかかせないビタミンは、野菜や果物に多く含まれています。

意識してとるようにしましょう。



### 寒さに負けない食事に冬野菜を！

冬に旬を迎える野菜は、白菜等の葉物野菜から、れんこん等の根菜まで、様々な野菜があります。これらの冬野菜は、寒い時期に食べたくなる鍋や煮込み料理に向いているものが多く、おすすめです。

ビタミンなどの栄養素も豊富に含まれており、血行を促進して体を温めたり、免疫力を高めてかぜ等の感染症の予防に役立ったりします。



かぶ



ほうれん草



白菜



大根



れんこん



長ねぎ



ブロッコリー



春菊



### おすすめ

#### あったか鍋料理

鍋や煮込み料理は、肉や魚、野菜等たくさんの食材を使うことができます。

煮汁ごと食べられるので食材から流れ出た栄養素まで残さずとれます。

レッツ チャレンジ  
クッキング！

### 給食レシピの紹介「かぼちゃと大豆のサラダ」



#### 材料 4人分

- ・かぼちゃ 1/4 個 (一口大に切る)
- ・大豆水煮 60 g
- ・ハム 1 枚 (千切り)
- ・きゅうり 1/2 本 (太めのさいの目切り)
- ・玉ねぎ 20 g (みじん切り)

- ★ ・マヨネーズ 大さじ 4
- ・砂糖 小さじ 1
- ・ねり辛子 0.3g
- ・しょうゆ 小さじ 1
- ・塩、こしょう 少々

#### <作り方>

- ① かぼちゃは、一口大に切り、ゆでる。  
※かたい場合は、電子レンジで加熱してから切ると楽に切れます。
- ② 玉ねぎは、みじん切りにし水にさらす。
- ③ ★を合わせマヨネーズソースを作る。
- ④ 材料を③で和える。
- ⑤ 味をみて、塩こしょうで味を整える。