

令和7年 12月分 学校給食献立表 (16回) 今治市立関前小中学校調理場
(岡村小・関前中)

日 (曜)	あかいろ こんだてめい 冬至	きいろ ちやにくやほねになるもの	みどりいろ はたらくちからやたいおんになるもの	栄養価	日 (曜)	あかいろ こんだてめい 冬至	きいろ ちやにくやほねになるもの	みどりいろ はたらくちからやたいおんになるもの	栄養価
3 (水)	ごはん ひめっこじどりの えびみそチーズ やき ハニー キャロット サラダ	みきやん こざかな さといもと もちむぎの クリームスープ	ぎゅうにゅう だいす・とうにゅう かえりいりこ ぶたにく・とりにく チーズ・えびみそ	からだのちょうしを ととのえるもの	上: 小学生 下: 中学生	678 812	18 (木)	ごはん あまずあえ メルルーサの マヨネーズやき いとこんにやくの いりに	654 785
4 (木)	ごはん パンサンスー	ぎせい どうふ にくみそ おでん	ぎゅうにゅう とうふ・やきどうふ ひじき・ちくわ ロースハム とりひきにく とりにく・たまご みそ・(こんぶ)	こめ・じゃがいも マロニー・さとう さんおんとう・ごま ごまあぶら こめあぶら	681 781	19 (金)	カルシウムの日 とうふ ハンバーグ ひじきの レモンずあえ クリームに	ぎゅうにゅう とうふ・ひじき かえりいりこ ちくわ・ぶたにく ぶたひきにく とりひきにく たまご	661 699
5 (金)	ごはん コッペパン さけ ポテトサラダ	はくさいとひきにく のかさねやき やきそばふう パスタ	ぎゅうにゅう さけ・えび・ちくわ ぶたにく ぶたひきにく とりひきにく チーズ	パン・スパゲティ じゃがいも・さとう こめあぶら マヨネーズ	675 719	22 (月)	ごはん かぼちゃの ごまあえ きりぼしだいこんの たまごやき ぶたじやが	ぎゅうにゅう ぶたにく とりひきにく・たまご (けずりぶし)	640 741
8 (月)	ごはん おかかあえ	えびの かきあげ こうやどうふ の にもの	ぎゅうにゅう こうやどうふ ひじき・かつおぶし えび・とりにく たまご (けずりぶし)	こむぎこ・こめ じゃがいも・さとう こめあぶら	695 795	23 (火)	ごはん えのきの サラダ ながねぎととうふの みそグラタン	ぎゅうにゅう・とうふ とうにゅう・えび あかいた・ちくわ ぶたにく・とりにく チーズ・みそ	647 750
9 (火)	ごはん さつまいもの サラダ	ぶたにくの しょうがやき のっぺいじる	ぎゅうにゅう ぶたにく (けずりぶし)	こめ・さつまいも さといも・でんぶん さとう オリーブオイル ごまあぶら こめあぶら	636 739	24 (水)	むぎごはん とりやき チキン クリスマス ミートボール カレー	ぎゅうにゅう・わかめ とりにく・にくだんご むぎ・こめ じゃがいも・さとう オリーブオイル ごまあぶら チョコケーキ カレールウ	698 816
10 (水)	ごはん ビーフンサラダ	れんこんの おろしあげ おやこじる	ぎゅうにゅう とうふ・ぶたひきにく ロースハム とりにく・たまご (けずりぶし)	こむぎこ・こめ ビーフン・でんぶん さとう さんおんとう・ごま ごまあぶら こめあぶら	677 779		きゅうしょく こんだて しょうかい 給食の献立紹介	今年度は、旬を生かした献立を紹介します。【旬の食材:長ねぎ、しいたけ、小松菜】	こまつな なが とうふ にち
11 (木)	ごはん れんこんの かんくふう きんぴら	アーモンド ちぐさやき はくさいの カレーあんかけ	ぎゅうにゅう・のり かえりいりこ・えび ぶたひきにく とりひきにく・たまご (けずりぶし)	こめ・でんぶん さとう・さんおんとう こま・アーモンド ごまあぶら こめあぶら	696 770		☆ 長ねぎと豆腐のグラタン (23日) ☆	★ 長ねぎと豆腐のグラタン (23日) ★	
12 (金)	ごはん コッペパン レンズまめの サラダ	ピースの日 ポテト グラタン ウインナーと キャベツの スープ	ぎゅうにゅう レンズまめ ウインナー とりにく・たまご チーズ	こむぎこ・パン マカロニ じゃがいも でんぶん・さとう オリーブオイル こめあぶら・バター	638 728				
15 (月)	ごはん とりにくの アーモンドあえ やさいの ナムル	とろっかけ	ぎゅうにゅう かにかまぼこ とりにく (にぼし)	こむぎこ・こめ さといも・じゃがいも でんぶん・さとう さんおんとう・ごま アーモンド ごまあぶら こめあぶら	692 739				
16 (火)	ごはん ツナコーン サラダ	ホキの マッシュポテト やき みそしる	ぎゅうにゅう あぶらあげ・わかめ ひじき・ホキ まぐろあぶらづけ とりにく・みそ (にぼし)	こめ・さといも じゃがいも・さとう オリーブオイル マヨネーズ	639 789				
17 (水)	ごはん ひじきとやさいの いろどりサラダ	いまほりさん みかん みそかおるぜっぴん ユーリンチあつあげと はくさいの うまい	ぎゅうにゅう あつあげ・ひじき しらすぼし ぶたにく・とりにく むぎみそ	えだまめ・キャベツ こまつな・たまねぎ とうもろこし・にんじん ごまあぶら こめあぶら	669 804				

今治市では、「学校給食摂取基準」に基づき、身体計測のデータから各学校(学年・クラス)ごとに基準を作成し、給食を提供しています。

毎日の栄養価は、小学校は4年生 中学校は1・2年生の提供エネルギー量の平均を記載しています。

引用 学校給食 2025 11月号

さいりょう つう こんだて へんこう
※ 材料の都合により、献立を変更することがあります

えいようか しょくひんせいぶんひょうなない じょう

※ 栄養価は食品成分表七訂を使用しています。

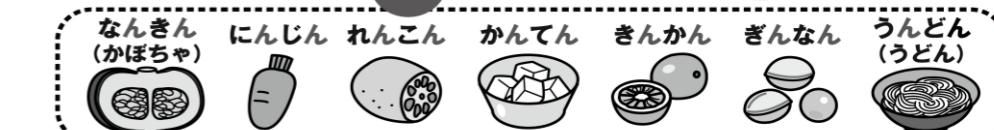
<材料 4人分>	
とり もも肉 50 g	こまつな 小松菜 40 g
なが 長ねぎ 120 g	こめこ 米粉 15 g
しいたけ 30 g	B とうにゅう 豆乳 150 ml
とうふ 豆腐 120 g	しろ 白みそ 小さじ2
あぶら 油 てきりょう 適量	ピザ用チーズ 30 g
A コンソメ 小さじ1/4	ホイルカップ 4個
しおえん 食塩 しょうしょう 少々	
こしょう しょうしょう 少々	

つく
かた

- とり肉は、1cmの角切りにする。
- 長ねぎは半月、しいたけは薄切り、豆腐はしっかりと水気を切り、1.5cm角に切る。小松菜は軽くゆで、水気を切り、2cm長さに切る。
- フライパンに油を熱し、とり肉の色が変わるまで炒め、しいたけ、長ねぎ、豆腐を入れ、火が通ったらAの調味料を加えて味を整える。
- Bを混ぜ合わせ、③に入れ、とろみがついたら、小松菜を入れ、軽く混ぜたら、カップに入れ、チーズをのせて、オーブンで焼く。

減塩

白みそと豆乳からコクが出て、少ない塩分でもおいしく感じられます。



とうじ ねん
もうと たいよう ひく い ち く ひる みじか よる なが
ひとされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。