

12月分献立予定表

日・曜	献立	材料と体内での働き				小学校	中学校	予定
		主にエネルギーのもとになる	主に体をつくるもとになる	主に体の調子をととのえるもとになる	調味料（その他）	エネルギー/たんぱく質g 脂質g/塩分g	エネルギー/たんぱく質g 脂質g/塩分g	
1月	ごはん 牛乳 ハヤシソース コーンサラダ	米 じゃがいも ハヤシルウ デミグラスソース だいたず油 マヨネーズ（卵なし）	牛乳 鶏むね肉	たまねぎ にんにく きゅうり コーン	トマトピューレ ケチャップ ウスターソース コンソメ 塩 こしょう	629kcal/23.4g 20.1g/2.4g	778kcal/28.5g 23.9g/3.2g	
2火	揚げパン(シュガー) コーヒー牛乳 鶏肉のしょうが炒め 塩ナムル ポトフ ガトーショコラ 【二宮中学校☆希望献立】	コッペパン 油 グラニュー糖 三温糖 だいたず油 片栗粉 ごま油 ごま じゃがいも 米粉ガトーショコラ	コーヒー牛乳 鶏むね肉 ウインナー	たまねぎ しょうが もやし きゅうり にんにく にんにく キャベツ	酒 しょうゆ 塩 鶏だし こしょう コンソメ	717kcal/26.9g 22.9g/2.5g	927kcal/35.2g 28.9g/3.8g	
3水	ビビンバ 牛乳 千切り野菜の中華スープ	米 だいたず油 三温糖 ごま ごま油 片栗粉	牛乳 鶏ひき肉 赤みそ	ほうれん草 切干大根 キムチ にんにく たまねぎ にんにく はくさい もやし チンゲンサイ	中華スープ 酒 しょうゆ 塩 こしょう	584kcal/21g 18.9g/2.1g	721kcal/25.4g 22.3g/2.7g	
4木	ほうとう風うどん 牛乳 こまつなサラダ	ソフト麺 三温糖 ごま油 ねりごま(白)	牛乳 鶏むね肉 豆腐 油揚げ 赤みそ ツナ	大根 にんにく こんにやく かぼちゃ こまつな もやし	かつおだし しょうゆ みりん 酢	586kcal/29.3g 17.5g/2.5g	779kcal/38g 20.7g/3.1g	
5金	ごはん 牛乳 甘酢チキン 根菜豆乳汁	米 油 片栗粉 三温糖 ごま油 さつまいも	牛乳 鶏むね肉 油揚げ 無調整豆乳 赤みそ 白みそ	にんにく 大根 ごぼう こんにやく	しょうゆ 酢 ケチャップ かつおだし	634kcal/27.1g 18g/1.8g	788kcal/34.2g 21.3g/2.4g	
8月	ごはん 牛乳 肉じゃが もやしの海苔和え	米 じゃがいも だいたず油 三温糖 片栗粉 ごま油	牛乳 鶏むね肉 蒲鉾 のり	にんにく たまねぎ こんにやく もやし	かつおだし みりん しょうゆ 塩	582kcal/22.9g 17.1g/1.4g	719kcal/27.6g 19.8g/1.7g	
9火	コッペパン 牛乳 鶏肉のバジル炒め かぼちゃのミルクスープ	コッペパン 片栗粉 だいたず油 バターオイル	牛乳 鶏むね肉 脱脂粉乳	にんにく にんにく たまねぎ かぼちゃ ほうれん草	酒 バジルスソース 塩 こしょう コンソメ 鶏だし 白ワイン	580kcal/30.6g 19.3g/1.6g	785kcal/39.8g 24.1g/2.4g	山西小学校 1年生なし
10水	こぎつね丼 牛乳 大根と小松菜のみそ汁	米 だいたず油 三温糖	牛乳 鶏ひき肉 油揚げ 豆腐 白みそ 赤みそ	にんにく 枝豆 しょうが だいこん こまつな	みりん 酒 しょうゆ かつおだし	585kcal/24g 22.1g/2g	719kcal/29.1g 26.5g/2.5g	
11木	五目うどん 牛乳 チーズはんぺんフライ	ソフト麺 三温糖 だいたず油	牛乳 鶏むね肉 わかめ なた チーズはんぺんフ ライ	にんにく たまねぎ 干ししいたけ	かつおだし しょうゆ みりん	613kcal/26.5g 17.6g/2.4g	827kcal/34.6g 21.6g/3g	二宮小学校 1年生なし
12金	麦ごはん 牛乳 冬野菜カレー みかんゼリーあえ	米 おおむぎ さといも だいたず油 カレーフレーク 温州みかんカットゼ リー ナタデココ あまなつみかんゼ リー	牛乳 鶏ひき肉 クラッシュ大豆	にんにく 大根 たまねぎ ごぼう にんにく しょうが	ケチャップ しょうゆ カレー粉	581kcal/18.8g 14.9g/1.9g	765kcal/23.3g 17.6g/2.4g	
15月	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 春雨サラダ	米 ごま油 三温糖 片栗粉 はるさめ	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 赤みそ	たまねぎ にんにく しょうが きゅうり にんにく	トウバンジャン 中華スープ しょうゆ 酢 鶏だし こしょう	616kcal/24.1g 17.8g/2.8g	760kcal/29.1g 20.6g/3.7g	
16火	コッペパン 牛乳 鶏肉のバーベキュー風炒め 冬野菜スープ	コッペパン だいたず油 片栗粉 三温糖 じゃがいも	牛乳 鶏むね肉 ウインナー	たまねぎ にんにく にんにく はくさい かぶ	酒 塩 しょうゆ ウスターソース ケチャップ 鶏だし コンソメ こしょう	580kcal/29.2g 20.4g/2.5g	784kcal/37.9g 25.4g/3.7g	
17水	ごはん 牛乳 地魚ハンバーグ さつまい 【地場産デー(二宮産バージョン)〜カマス・イ サキ・イワシを使用した献立⑧〜】	米 三温糖 片栗粉 さつまいも	牛乳 鶏むね肉 油揚げ 赤みそ 白みそ 地魚ハンバーグ	大根 にんにく ねぎ	しょうゆ 酒 かつおだし	583kcal/23.4g 14.9g/2.7g	703kcal/27.5g 16.9g/3.2g	
18木	あんかけもやしラーメン 牛乳 切干大根のマヨサラダ	ホットラーメン だいたず油 片栗粉 ごま油 マヨネーズ(卵なし) 三温糖	牛乳 鶏むね肉 なた	もやし キャベツ にんにく ねぎ にんにく しょうが 切干大根 きゅうり コーン	オイスターソース 鶏だし しょうゆ 塩 こしょう 酢	592kcal/23.9g 18.5g/1.6g	785kcal/30.7g 22g/2.1g	
19金	ごはん ジョア(ブルーベリー) 鶏のから揚げ ごま和え 野菜のみそ汁 【食育の日献立〜噛み噛み献立〜】	米 だいたず油 片栗粉 ごま 三温糖 じゃがいも ごま油	ジョア(ブルーベ リー) 鶏むね肉 油揚げ 白みそ 赤みそ	にんにく しょうが もやし ほうれん草 にんにく キャベツ	酒 塩 しょうゆ こしょう かつおだし	584kcal/25.6g 11.7g/2g	729kcal/32.8g 14.6g/2.7g	二宮西中学校なし

※ 材料などの都合により、献立を一部変更することもあります。
※ 栄養価は中学年(3, 4年生)を表示してあります。低学年(1, 2年生)は0.9倍、高学年(5, 6年生)は1.1倍、中学生は1.3倍になります。
※ 食材料費は給食費でまかなわれています。
※ 給食で使用しているウインナーは、無添加のものを使用しているため、まれに表面が黒くなる場合があります。
※ 給食で使用しているパンの袋の中にまれに水滴がつくことがあります、品質には問題ありません。

冬至とは…？ 今年の冬至は12月22日です。
冬至は、一年で最も昼が短く夜が長い日です。
この日を境に日がのびるため、昔の人は冬至を「陰」の極みとし、翌日から「陽」にか
えっていくと考えました。それを「一陽来福」といいます。力がよみがえり運氣も上がる
節目ということで、冬至の日にかぼちゃを食べて無病息災を願います。

12月分献立ひとくちメモ

令和7年12月 二宮町学校給食センター

日 曜	献 立	ひ と く ち メ モ
1 月	ごはん 牛乳 ハヤシソース コーンサラダ	みなさん、給食の前に手洗いうがいしていますか？風邪予防をしっかりとしましょう。ハヤシソースの鶏肉には、免疫力を高めてくれる栄養素が含まれています。しっかりと食べて元気に過ごしてください。
2 火	揚げパン(シュガー) コーヒー牛乳 鶏肉のしょうが炒め 塩ナムル ポトフ ガトーショコラ 【二宮中学校☆希望献立】	今日は、二宮中学校のみなさんが考えてくれた希望献立です。揚げパンは人気メニューですね。二宮中学校のみなさん、ありがとうございます。
3 水	ビビンバ 牛乳 千切り野菜の中華スープ	ビビンバは韓国の伝統料理です。韓国語で「ビビム(ビビン)」は「まぜ」、「パッ(パ)」は「ごはん」を意味しています。ごはんをビビンバの具を混ぜて食べてくださいね。
4 木	ほうとう風うどん 牛乳 こまつナサラダ	今日は、かぼちゃ入りのほうとう風うどんです。ここでクイズです。ほうとうは何県の郷土料理でしょうか？①神奈川県 ②長野県 ③山梨県 正解は、③山梨県の郷土料理です。ほうとうは「ほうとうめん」という平たいめんとたっぷりの具材をみそで煮込んだものです。今日は、ソフトめんを入れて食べてくださいね。
5 金	ごはん 牛乳 甘酢チキン 根菜豆乳汁	根菜豆乳汁の豆乳には、たんぱく質や大豆イソフラボン、ビタミンB群やミネラルが豊富に含まれています。これらの栄養素は、筋肉の健康維持や美容効果も期待できるといわれていますよ。
8 月	ごはん 牛乳 肉じゃが もやしの海苔和え	肉じゃがには、じゃがいもが入っています。日本でじゃがいもの生産量が1位の都道府県は、北海道です。じゃがいもは寒さに強いので、北海道は栽培に適しています。
9 火	コッペパン 牛乳 鶏肉のバジル炒め かぼちゃのミルクスープ	かぼちゃのミルクスープのかぼちゃには、カロテンやビタミン、食物繊維やカリウムを豊富に含み、免疫力の向上や疲労回復などの効果が期待できます。
10 水	こぎつね丼 牛乳 大根と小松菜のみそ汁	こぎつね丼の具には、油揚げが入っています。どうして「こぎつねごはん」という名前なのかというと、きつねは油揚げが好物だという話に由来しているからです。
11 木	五目うどん 牛乳 チーズはんぺんフライ	チーズはんぺんフライは名前の通り、はんぺんにチーズが入っているものを揚げています。サクサクふわふわの食感を楽しんでください。
12 金	麦ごはん 牛乳 冬野菜カレー みかんゼリーあえ	今日の冬野菜カレーには、にんじん・大根・さといも・ごぼうなどが入っています。冬野菜レンジャーたち大活躍！冬野菜を食べて、風邪に負けない体をつくりましょう。
15 月	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 春雨サラダ	麻婆豆腐はトウバンジャンを使用しています。トウバンジャンは、中華料理によく使われる中国の調味料です。辛いものが苦手な人でも食べられるように辛さ控えめで、小・中学校それぞれで量を調整しています。
16 火	コッペパン 牛乳 鶏肉のバーベキュー風炒め 冬野菜スープ	コッペパンは、口にあまり入れすぎないように気をつけて、よく噛んで食べてください。鶏肉のバーベキュー炒めは、ケチャップとソースを混ぜたバーベキュー風ソースでお肉を炒めました。
17 水	ごはん 牛乳 地魚ハンバーグ さつま汁 【地場産デー(二宮産バージョン)～カマス・イサキ・イワシを使用した献立⑧～】	今日は、地場産デー(二宮産バージョン)です。カマス、イサキ、イワシを使用した「地魚ハンバーグ」です。お肉のハンバーグと比べて味はどうでしょうか？感謝していただきましょう。
18 木	あんかけもやしラーメン 牛乳 切干大根のマヨサラダ	切干大根は、大根を細切りにして乾燥させたもので、なんとカルシウムは大根の20倍！乾燥させることで甘みが増し、うま味と栄養価が凝縮します。食物繊維が多く含まれ、保存にも優れた食材です。
19 金	ごはん ジョア(ブルーベリー) 鶏のから揚げ ごま和え 野菜のみそ汁 【食育の日献立～噛み噛み献立～】	今日は噛み噛み献立の日です。目指すは30回以上！まずはいつもより5回多く噛んで食べましょう。今日で2学期の給食は終了です。寒い日が続きますが、冬休みも風邪に負けず、しっかり食べて、しっかり体を動かし、しっかり寝て、元気に過ごしてくださいね。