

12月 献立のおしらせ

令和7年度

発行・問い合わせ：滝沢市立学校給食センター（TEL 019-687-3451）

日 曜		こ ん だ て め い	使用する食品（香辛料・調味料を除く）			栄 養 価	
			おもに力や熱になる食 品（黄）	おもに骨や血や肉にな る 食 品（赤）	おもに体の調子をととのえる食品（緑）	エネルギー kcal	タンパク質 g
1 （月）		ごはん さつまいものみそしる ㊦さばのみそに ㊥さけのしおやき すきやきふうじ カルシウムウエハース（パニラ）	米 ㊦さつまいも さとう でん粉 さとう 油 小麦粉 さとう ショートニング でん粉	油あげ みそ さば みそ さけ ぶた肉 とうふ 乳せいひん	㊥にんじん ㊥だいこん ㊥ねぎ ㊥にんじん ㊥はくさいたまねぎきりぼしだいこんこんにゃくにんにく	㊦652 ㊥750	㊦30.9 ㊥34.8
2 （火）		【滝沢中央小学校希望献立】 ごはん ハヤシシチュー ㊦とりのてりやき ㊥ベーコンロールエッグ はるさめサラダ いちごクレープ	☆献立のねらい ～栄養バランスが良く、みんなが楽しみになるような献立～ 米 じゃがいも さとう ハヤシシチュールウ 油 さとう さとう でん粉 油 はるさめ ごま ドレッシング（油） 米粉 さとう 大豆粉 でん粉 油	ぶた肉 とり肉 みそ たまご ベーコン（乳） とうにゅう	にんじん トマト たまねぎ マッシュルーム にんにく にんじん もやし ほうれんそう いちご・レモン果汁	㊦739 ㊥892	㊦24.5 ㊥25.1
3 （水）		ごはん ワンタンスープ ㊦ミートボール㉔ ㊥とりのからあげ ちゅうかふうごぼうサラダ ジョア（ブレーン）※牛乳はつきません	米 ワンタン（小麦粉） パン粉 さとう でん粉 油 さとう 油 でん粉 ごま さとう ノンエッグマヨネーズ ごま油 さとう	なると わかめ とり肉 とり肉 スキムミルク	にんじん もやし ねぎ たまねぎ しょうが にんじん ㊥キャベツ ごぼう とうもろこし	㊦550 ㊥748	㊦16.7 ㊥23.1
4 （木）		ごはん あおさのみそしる ㊦たらみそフライ ㊥さばのみそに おでん みかん	米 じゃがいも パン粉 小麦粉 さとう でん粉 でん粉	あおさのり とうふ みそ たら みそ さば みそ とり肉 ちくわ さつまあげ	にんじん ねぎ にんじん だいこん たまねぎ こんにゃく さやいんげん ㊥ねぎ しょうが みかん	㊦586 ㊥709	㊦23.7 ㊥31.2
5 （金）		【クリスマス献立】 ごはん ココロロやさいスープ ハーブチキン ドライカレー クリスマスケーキ（チョコ）	今日は一足早いクリスマス給食です♪ 米 じゃがいも マカロニ（米粉） さとう さとう カレールウ 油 ごま さとう ノンエッグマヨネーズ ごま油 さとう	ベーコン とり肉 ぶた肉 ぶたレバー 大豆 大豆ミート とうにゅう	にんじん パセリ たまねぎ ㊥だいこん パジル にんじん トマト とうもろこし たまねぎ にんにく しょうが	㊦718 ㊥872	㊦27.4 ㊥32.1
8 （月）		ごはん ごまつなのみそしる いわしのしょうがに すきこんぶのにももの りんご	米 ふ（小麦粉） さとう でん粉 油	あつあげ みそ いわし こんぶ さつまあげ	にんじん ごまつな だいこん しょうが にんじん えだまめ れんこん こんにゃく りんご	㊦607 ㊥739	㊦24.2 ㊥27.5
9 （火）		【一本木小学校希望献立】 むぎごはん キムチじる ㊦かぼちゃコロッケ ㊥ポークシュウマイ㉔ はるさめサラダ さつまいもとくりのタルト	献立のねらい ～みんなたくさん食べて風邪をひかないように元気に過ごしてほしいので、この献立にしました。～ 米 麦 油 小麦粉 パン粉 でん粉 油 さとう 小麦粉 パン粉 さとう はるさめ ごま ドレッシング（油） さつまいも くり でん粉 米粉 さとう 油	ぶた肉 とうふ みそ ぶた肉 ぶた肉 とり肉 とうにゅう	にんじん ㊥ごぼう だいこん ねぎ えのきたけ キムチ しょうが にんにく かぼちゃ たまねぎ たまねぎ にんじん もやし ほうれんそう	㊦710 ㊥823	㊦21.0 ㊥29.2
10 （水）		ごはん ひつつみ ㊦さけのしおやき ㊥のりいりあつやきたまご ごもくみそきんぴら やさしいふりかけ	米 ひつつみ（小麦粉） でん粉 さとう 油 さとう ごま ごま油 さとう	とり肉 さけ たまご のり ぶた肉 みそ かつおぶし	にんじん はくさい ぶなしめじ ほししいたけ ㊥ねぎ にんじん ごぼう れんこん えだまめ こんにゃく あおな あかしそ かぼちゃ にんじん	㊦594 ㊥760	㊦30.7 ㊥30.4
11 （木）		【教科書献立】 あおなごはん ぶゆやさいののみそしる ㊦のりいりあつやきたまご ㊥たらみそフライ ハムいりやさしいため ヨーグルト	 小学校5年生の家庭科で「ごはんのみそ汁」を作ります。旬の野菜をいれることによって味に深みが増してよりおいしいみそ汁ができますよ。 米 さとう でん粉 さとう 油 パン粉 小麦粉 油	とうふ みそ たまご のり たら みそ ハム	あおな にんじん ㊥だいこん ㊥はくさい えのきたけ ねぎ にんじん たまねぎ キャベツ さやいんげん たけのこ にんにく	㊦570 ㊥742	㊦23.5 ㊥28.0
12 （金）		ミルクパン さつまいものクリームシチュー ㊦とりのからあげ ㊥ミートボール㉔ はなやさいサラダ ミニももゼリー	小麦粉 さとう ㊥さつまいも オリーブ油 シチュールウ さとう 油 でん粉 パン粉 さとう でん粉 油 ドレッシング（油） さとう	スキムミルク れんにゅう とり肉 ぎゅうにゅう 生クリーム とり肉 とり肉	㊥にんじん たまねぎ しょうが たまねぎ ブロッコリー カリフラワー キャベツ とうもろこし もも果汁	㊦726 ㊥846	㊦25.6 ㊥27.5
15 （月）		ごはん マーボーどうふ ㊦ポークシュウマイ㉔ ㊥サーモンメンチカツ かんごふうかいそうサラダ みかんのジュレ	米 さとう でん粉 油 小麦粉 パン粉 さとう 小麦粉 パン粉 でん粉 さとう 油 ドレッシング（油） ごま さとう	とうふ ぶた肉 ぶたレバー みそ ぶた肉 とり肉 さけ たら かいそう	㊥にんじん たまねぎ ㊥ねぎ たけのこ にんにく しょうが たまねぎ たまねぎ ㊥にんじん ㊥キャベツ きゅうり えだまめ みかん果汁	㊦623 ㊥834	㊦23.8 ㊥28.2
16 （火）		ごはん ほうれんそうとなめこのみそしる ㊦サーモンメンチカツ ㊥てりやきチキン だいずとひじきのいりに りんご	米 小麦粉 パン粉 でん粉 さとう 油 さとう さとう 油	とうふ みそ さけ たら とり肉 ちくわ だいず 油あげ ひじき	にんじん ほうれんそう なめこ ねぎ たまねぎ にんにく にんじん えだまめ こんにゃく ごぼう りんご	㊦599 ㊥747	㊦22.0 ㊥34.5
17 （水）		ごはん パンブキンカレー ㊦てりやきハンバーグ ㊥ヴィーガンチーズインハンバーグ フルーツあんぱんあえ	米 カレールウ 油 さとう でん粉 さとう でん粉 油 さとう	ぶた肉 ぶたレバー とり肉 ぶた肉 とり肉 ぶた肉 とうにゅう	にんじん ㊥かぼちゃ トマト たまねぎ しょうが にんにく たまねぎ しょうが にんにく トマト りんご たまねぎ トマト にんにく しょうが アロエもも バイナブル みかん にんじん かぼちゃ ペストりんご・オレンジ果汁	㊦763 ㊥885	㊦24.8 ㊥25.5
18 （木）		【食育の日・かみかみ献立】 むぎごはん みそラーメン チヂミ わふうポテトサラダ わかめふりかけ	 ☆かむ力をアップさせる献立です。よく噛んで食べることは、味覚の発達を促す効果があります。 米 麦 ラーメン（小麦）油 ごま さとう じゃがいも 米粉 でん粉 さとう 油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さとう ごま さとう	ぶた肉 なると みそ とうふ おから かつおぶし あおのり わかめ さけ	㊥にんじん チンゲンサイ とうもろこし ㊥ねぎ にんにく にんじん たまねぎ にら にんにく ㊥にんじん ブロッコリー とうもろこし	㊦684 ㊥839	㊦19.5 ㊥23.8
19 （金）		【冬至】 バレンシアライス ジュリアンスープ かぼちゃグラタン ミートソースペンネ ゆずはちみつゼリー	冬至は一年で昼の時間が最も短く、夜の時間が最も長くなる日のことです。今年の冬至は12月22日です。 米 マーガリン さとう 米粉 でん粉 大豆粉 じゃがいも さとう マカロニ（小麦粉） オリーブ油 さとう はちみつ	とり肉 とうにゅう おから ぶた肉 大豆ミート	にんじん 赤ピーマン とうもろこし たまねぎ ㊥にんじん ㊥だいこん たまねぎ ㊥キャベツ かぼちゃ たまねぎ ㊥にんじん たまねぎ とうもろこし マッシュルーム ゆず果汁	㊦663 ㊥777	㊦17.0 ㊥19.5
毎月19日は「食育の日」 家族みんなで 早寝 早起き 朝ごはん！に取り組みましょう。							

※都合により献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。 ㊥は滝沢産です。米も全て滝沢産「銀河のしずく」です。
※アレルギー対応については、毎日の全ての使用食品（調味料も含む）・加工品の原材料の詳細を各学校へお知らせしています。
※栄養価は、㊦中学年（3・4年生）、㊥中学生の基準をもとに算出しております。〔基準値 エネルギー（kcal）㊦650 ㊥830 タンパク質（g）㊦24.0 ㊥30.0〕
※栄養価は、2020年度版食品成分表（八訂）を使用して算出しております。従来の成分表よりエネルギーの測定方法と計算方法が変わったため、栄養価計算上のエネルギー値が低くなっておりますが、給食の内容や量に変更はございません。

（裏面にもお知らせがありますので、ご覧下さい。）

月平均エネルギー （kcal）	月平均タンパク質 （g）
㊦652 ㊥798	㊦23.6 ㊥28.1

今年も残すところあとひと月ですね。寒くなり空気が乾燥する時季です。かぜや様々なウイルスなどの感染症を防ぐためには、みなさんも日々実践している「手洗い・うがい」はもちろんのこと、適度な運動、規則正しい食生活も大切になります。冬休み中も早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかりと食べて、生活リズムを整えましょう。



しょうじょうべつ
症状別

かぜをひいた時の食事

かぜ予防のために「手洗い・うがい」や十分な栄養・睡眠などを心がけていても、かぜをひくことはありますよね。そのような時は、下の図のような食事をとることで、早めの回復にもつながりますよ。

発熱・寒気



水分
めん類

発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。

鼻水・鼻づまり



汁物 スープ

温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

せき・のどの痛み



アイス クリーム ゼリー

のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

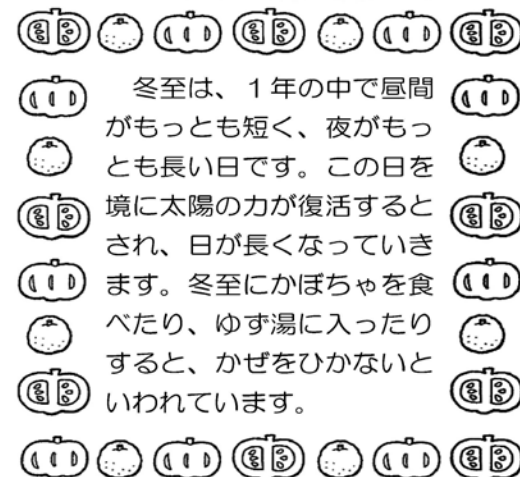
下痢・吐き気



おかゆ スープ

胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。

かぜをひいたら
水分をしっかり
とりましょう



Q. 表示はどこを見ればよいの？

A. 市販の菓子などを選ぶ時は原材料名や栄養成分表示を見ましょう。原材料名からは食品に含まれるものや食品添加物の有無が、栄養成分表示からはエネルギー量や塩分量などがわかります。食物アレルギーがある人は、特定のアレルギー物質を含むかを、確認しましょう。



間食をは時間と量を決め、カルシウムや鉄などの不足しがちな栄養素を補えるものを選びましょう。

今月の希望献立

12/ 2 滝沢中央小学校

きぼうこんだて
希望献立

＜献立のねらい＞
栄養バランスが良く、
おとなが楽しめになるような献立

からだのちょうしをどのえるはたらき

はるごめサラダ
(やさしい味がたのしみ)

とりのマリナセ
(鶏や肉などメインになるおかず)

デザート

牛乳

主食

汁もの

ごはん

ハヤシチュー

12/ 9 一本木小学校

きぼうこんだて
希望献立

＜献立のねらい＞
みんなたくさん食べて風邪をひかないように元
気に過ごしてほしいので、この献立にしました。

からだのちょうしをどのえるはたらき

はるごめサラダ
(やさしい味がたのしみ)

かぼちゃコロッケ
(鶏や肉などメインになるおかず)

デザート

牛乳

主食

汁もの

ごはん

キムチ汁

～学校給食センターから～

はやいもので、もう12月になりましたね！
2025年も残すところあと1か月。1年間よく頑張りましたね！
楽しいクリスマスや年末年始をお過ごしください。

さて、2学期もおいしく給食を食べてくださりありがとうございます。給食費の納付もありがとうございます。

年末年始を迎える前に、今一度、給食費の納め忘れがないかご確認いただくと助かります。

「未納があるか確認したい」「納付書をなくしてしまった」などございましたら、皆様の状況に応じて対応いたしますので、給食センターにお気軽にご相談ください。

就学援助制度を紹介するほん



滝沢市営業係

就学援助制度は、経済的理由でお困りの方に対し、滝沢市が給食費や学用品費を援助する制度です。
認定されると、認定日以降の給食費が支援対象となります！
年度途中でも申請できますので、気になる方はぜひ各小中学校へお問い合わせください。

第8期の納期限は、12月25日(木)です！

給食費の納期限は月末(月末が休日の場合は翌営業日)に設定していますが、12月のみ25日が納期限になります。期限内の納付にご協力をお願いいたします。
口座振替の方はこの日が振替日になりますので、前日の24日までに入金するなど、残高不足に注意してください。どうぞよろしくお願いいたします。

給食クイズ～！！日本で学校給食が最初に始まったのはいつ？

- ①1889年 ②1954年 ③1984年

正解は…

①の1889年だぼん！

日本で最初の学校給食は、山形県鶴岡町(現在は鶴岡市)の大督寺というお寺の中に建てられた私立忠愛小学校で、生活の苦しい子供たちに無料でお昼ごはんを提供したことが起源と言われているぼんよ！メニューは白おにぎりと焼き鮭と漬物！おいしそうぼんよ～！！

ちなみに②の1954年は「学校給食法」という給食に関する法律ができた年。③の1984年は滝沢市の学校給食センターができた年ぼんよ～！みんな覚えてくれたぼん？また会おうぼんよ～！！

こづ
ちろ
ぐは

