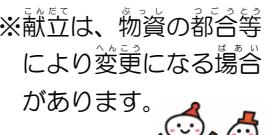


令和7年度

12月献立予定表

湯沢市学校給食センター

めあて：寒さに負けない食事をしよう

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|--|--|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ごはん 牛乳 油淋鶏 (小2個、中3個) 春雨サラダ わかめスープ | ごはん 牛乳 いわしのごまみそ煮 豚肉と根菜の煮物 まいたけのすまし汁 | とりごもく 鶏五目うどん 牛乳 野菜グラタン 和風サラダ みかん | ごはん 牛乳 白身魚フライソースかけ 青菜の炒め物 じゃがいものみそ汁 | ごはん 牛乳 野菜いろいろ肉団子 (小2個、中3個) ごま酢あえ なめこのみそ汁 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| ごはん 牛乳 鶏肉のマスター焼き 塩きんぴら キャベツのみぞ汁 | ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグ和風ソース いそべあえ さつま汁 | コッペパン 牛乳 鮭なかおちカツ (パックソース) イタリアンサラダ コーンポタージュ | ごはん 牛乳 ほっけ昆布醤油焼き じゃが豚キムチ チンゲン菜のみぞ汁 | ごはん 牛乳 ポークチャップ プロッコリーのサラダ 海の野菜スープ |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| ごはん 牛乳 さばのカレー煮 ひじきのあえ物 みそワンタン汁 | ごはん 牛乳 ホキ和風フライ 筑前煮 こまつなみぞ汁 | やさい 野菜塩ラーメン 牛乳 ぎょうざ (小2個、中3個) 中華サラダ りんご | ごはん 牛乳 赤魚の西京焼き ビーフン炒め けんちん汁 | ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め 即席漬け かぶのみぞ汁 |
| 22 | 23 | 24 | 25 |  ※はしあは洗って毎日持つ てきましょう。  ※献立は、物資の都合等 により変更になる場合 があります。  |
| ごはん 牛乳 鮭の照り焼き じゃがいものそぼろ煮 白菜のみぞ汁 | ごはん 牛乳 塩麹チキンカツ 野菜のオイスター炒め 豆腐とわかめのみぞ汁 | コッペパン 牛乳 ツナとポテトのチーズ焼き コールスローサラダ 冬野菜のポトフ | むぎ ごはん 牛乳 ポークハヤシ 花野菜のサラダ クリスマスカップケーキ | |

寒さに負けないじょうぶな体をつくるために、毎日バランスのよい食事を心がけよう

体の抵抗力を高める
(ビタミンA・C)体力をつける
(たんぱく質)体を温める
(炭水化物・脂質)

※脂質はとりすぎに注意！