

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 ぎゅうにゅう 牛乳 ゆーりんちー 油淋鶏 (しょうこ、ちゅうこ) 春雨サラダ わかめスープ	ごはん ぎゅうにゅう 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 ぎゅうにゅう 牛乳 やさしい 野菜グラタン わふう 和風サラダ みかん	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 しろみ さかな 白身魚フライソースかけ あおな いたもの 青菜の炒め物 じゃがいものみそ汁	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 やさしい 野菜いろいろ肉団子 (しょうこ、ちゅうこ) ごま酢あえ なめこのみそ汁
8	9	10	11	12
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりく 鶏肉のマスタード焼き 塩きんぴら キャベツのみそ汁	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とうふ 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 ぎゅうにゅう 牛乳 さけ 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 ぎゅうにゅう 牛乳 こんぶ しゅうや ほっけ昆布醤油焼き じゃが豚キムチ チンゲン菜のみそ汁	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ポークチャップ ブロッコリーのサラダ うみ やさい 海の野菜スープ
15	16	17	18	19
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばのカレー煮 ひじきのあえ物 みそワントン汁	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 わふう ホキ和風フライ ちくげんに 筑前煮 こまつなのみそ汁	やさしい しお 野菜塩ラーメン ぎゅうにゅう 牛乳 ぎょうざ (しょうこ、ちゅうこ) 中華サラダ りんご	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あかうお さいきょうや 赤魚の西京焼き ビーフン炒め けんちん汁	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ふたにく 豚肉のしょうが炒め そくせきづ 即席漬け かぶのみそ汁
22	23	24	25	<p>※はしは洗って毎日持っ てきましょう。</p> <p>※献立は、物資の都合等 により変更になる場合 があります。</p> 
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さけ て や 鮭の照り焼き じゃがいものそぼろ煮 はくさい 白菜のみそ汁	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 しお こうじ 塩麹チキンカツ やさしい 野菜のオイスター炒め とうふ 豆腐とわかめのみそ汁	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 ツナとポテトのチーズ焼き コールスローサラダ ふゆ やさい 冬野菜のポトフ	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ポークハヤシ はな やさい 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！