

令和7年度

12月予定献立表(中学校)

まいつきなのか
毎月7日は
しろいしーうーめん
「白石温麺の日」



- ★ 牛乳は毎日つきます。 ★ 材料の都合で献立を変更する場合があります。
- ★ マークにはスプーンがつきます。 ★ 魚には骨がついている場合があります。
- ★ マークは「かみかみの日」です。よくかんで食べましょう。
- ★ マークは「給食図鑑」のある日です。給食図鑑を見て給食について知しましょう。
- ★ 「白石温麺の日」に合わせ、毎月7日前後に白石市内で作られた温麺を使ったメニューを提供します。

白石市学校給食センター

◆栄養基準量(基準値)

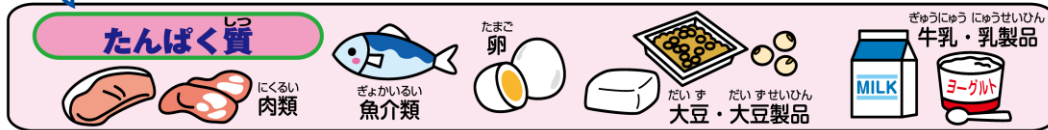
エネルギー(kcal)	830
たんぱく質(g)	35.3
脂質(g)	23.1
カルシウム(mg)	450
鉄(mg)	4.5
塩分(g)	2.4

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

風邪予防に

とりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる



強い抗酸化作用で体を守る



もうすぐ冬休み!

早寝・早起きをし、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べて、規則正しい生活を心がけましょう。

1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
ごはん(お魚ふりかけ) ピザ春巻き 昆布の ピリ辛炒め さつま汁	ごはん 平つくね おろしポン酢ソース ほうれん草のごまあえ 沢煮椀	横割り丸パン グラタンコロッケ(ソース) ごぼうサラダ ミネストローネ	ごはん さばの塩こうじ焼き 肉じゃが わかめのみそ汁	麦ごはん カレーそばろ ヨーグルトあえ 春雨スープ
牛乳 こんぶ、ぶた肉、とり肉、豆腐、油あげ、みそ	牛乳 とり肉、ぶた肉、凍り豆腐	牛乳 ウインナー、大豆	牛乳 さば、ぶた肉、わかめ、豆腐、油あげ、みそ	牛乳 とり肉、大豆、ヨーグルト、ベーコン
大豆もやし、ねぎ、にんにく、ごぼう、だいこん、にんじん	だいこん、レモン、ほうれん草、キャベツもやし、にんじん、ごぼう、えのきたけ、ねぎ	ごぼう、きゅうり、にんじん、にんにく、キャベツ、たまねぎ、トマト、セロリ	しょうが、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、だいこん、はくさい、ねぎ	にんじん、しいたけ、えだまめ、パインアップル、みかん、もも、たまねぎ、チンゲンサイ、ねぎ
ごはん、油、小麦粉、ごま油、砂糖、さつま芋	ごはん、砂糖、ごま	パン、油、パン粉、じゃがいも、マカロニ、オリーブオイル	ごはん、油、じゃがいも、砂糖	ごはん、小麦、油、砂糖、ゼリー、生クリーム、春雨、ごま油
エネルギー 776 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 20.8 g 塩分 2.9 g	エネルギー 671 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 17.5 g 塩分 2.9 g	エネルギー 797 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 32.6 g 塩分 3.9 g	エネルギー 760 kcal たんぱく質 34.2 g 脂質 22.1 g 塩分 3.6 g	エネルギー 769 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 16.4 g 塩分 2.5 g
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
ごはん ポークシュウマイ(2こ) うーめんサラダ コーンたまごスープ	ごはん いわしの梅煮 大根とぶた肉の煮物 油ふのみそ汁	食パン(いちごジャム) チヂミ 海そうサラダ みそラーメン	わかめごはん 厚焼きたまご れんこんの塩きんぴら 鮭ボールスープ	ごはん ヤンニョムチキン 春雨サラダ けんちん汁
牛乳 ハム、ベーコン、たまご	牛乳 いわし、ぶた肉、豆腐、みそ	牛乳 わかめ、ツナ、ぶた肉、なると、みそ	牛乳 わかめ、たまご、ベーコン、鮭、たら	牛乳 とり肉、かまぼこ、豆腐、油あげ
キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、こまつな、たまねぎ	うめ、しょうが、だいこん、にんじん、さやいんげん、はくさい、ねぎ	きゅうり、しろくらげ、ブロッコリー、にんにく、にんじん、たまねぎ、もやし、キャベツ、コーン、ねぎ	にんにく、れんこん、ピーマン、あかピーマン、にんじん、たまねぎ、キャベツ、セロリ	にんにく、大豆もやし、きゅうり、にんじん、だいこん、ねぎ、ごぼう
ごはん、小麦粉、うーめん、オリーブオイル、でんぶん、ごま油	ごはん、油、砂糖、油ふ、じゃがいも	パン、ジャム、油、小麦粉、中華めん、ごま	ごはん、油、ごま油、ごま	ごはん、でんぶん、油、砂糖、ごま、春雨、ごま油、じゃがいも
エネルギー 787 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 23.0 g 塩分 2.8 g	エネルギー 798 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 26.8 g 塩分 3.4 g	エネルギー 664 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 20.5 g 塩分 3.6 g	エネルギー 714 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 19.9 g 塩分 3.8 g	エネルギー 782 kcal たんぱく質 34.8 g 脂質 19.3 g 塩分 3.4 g

令和7年度

12月予定献立表(中学校)

15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
ごはん 肉団子トマトソース(2こ) ツナ入りポテトソテー 小松菜のみそ汁	ごはん ししゃもフライ(2本) もやしの中華あえ ジャージャン豆腐	バターロールパン 星のハンバーゲデミグラスソース ブロッコリーサラダ ジュリエンスープ セレクトデザート	ごはん なっとう ひじきの炒り煮 塩ちゃんこ汁 りんご	麦ごはん 野菜コロッケ(ソース) コールスローサラダ チキンカレー
赤 牛乳 とり肉、ツナ、豆腐、油あげ、みそ	赤 牛乳、ししゃも、わかめ、かにふりかけ、みそ、あつあげ、ぶた肉、大豆	赤 牛乳 とり肉、ベーコン	赤 牛乳 なっとう、ひじき、さつまあげ、とり肉、油あげ	赤 牛乳 ハム、とり肉、チーズ
緑 にんにく、たまねぎ、パセリ、もやし、にんじん、こまつな、ねぎ	緑 もやし、きゅうり、にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、ねぎ、にら、たけのこ、しいたけ	緑 ブロッコリー、きゅうり、コーン、あかピーマン、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、キャベツ	緑 にんじん、えだまめ、しいたけ、たまねぎ、ごぼう、しめじ、もやし、キャベツ、ねぎ、しゅんぎく、りんご	緑 キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、しょうが、にんにく、たまねぎ
黄 ごはん、バター、じゃがいも	黄 ごはん、油、パン粉、ごま油、砂糖、でんぶ	黄 パン、砂糖、マカロニ、セレクトデザート	黄 ごはん、油、砂糖	黄 ごはん、大麦、じゃがいも、パン粉、油
エネルギー 667 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 15.3 g 塩分 2.5 g	エネルギー 818 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 25.4 g 塩分 3.4 g	エネルギー 805 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 32.7 g 塩分 4.3 g	エネルギー 698 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 15.8 g 塩分 3.4 g	エネルギー 952 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 29.8 g 塩分 3.6 g

22日(月)	23日(火)
ごはん ぶりみそ漬けフライ 冬至かぼちゃ かきたま汁	麦ごはん 焼き鳥井の具 大根サラダ じゃがいものみそ汁
赤 牛乳 ぶり、みそ、あずき、豆腐、たまご	赤 牛乳 とり肉、ツナ、油あげ、豆腐、みそ
緑 かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、ねぎ	緑 ねぎ、さやいんげん、だいこん、きゅうり、はくさい、にんじん、こまつな
黄 ごはん、油、パン粉、砂糖、でんぶ	黄 ごはん、大麦、油、砂糖、でんぶ、じゃがいも
エネルギー 825 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 23.0 g 塩分 2.1 g	エネルギー 785 kcal たんぱく質 38.4 g 脂質 16.9 g 塩分 3.8 g

としこ
年越しそば

ねんまつなんし ぎょうじよく
年末年始の行事食には、
しんねん しんねん
新年への願いがこめられています。

①

大晦日
なんでも毎年
おそばを
食べるの？
いろいろなお説があるんだけどね

②

そばは
切るのがめんより
切られやすいでしょ？
だから...

③

来年度は
来年は
新しい年にして
願いをこめて食べるの
今年あった
悪いこと
たち切って

④

何ぞか
かきかんだ？
ボウは黒ざら
を切るね！
たち切るね！

ならびかえクイズ

言葉のならびかえクイズです。ヒントを見て順番にならべると、食事や12月の食べ物に関する言葉になります。最初はヒントを見ないで考えてみましょう。

①

キャベツ
た

なす
ま

はくさい
い

ピーマン
す

ブロッコリー
だ

にんじん
き

ヒント①
おも じゅん
重い順に
ならべよう！



②

とうもろこし
こ

もやし
ば

きゅうり
し

だいこん
し

オクラ
そ

ごぼう
と

ヒント②
なが じゅん
長〜い順に
ならべよう！

③

みかん
よ

メロン
ん

ブルーベリー
え

スイカ
す

いちご
い

りんご
ば

ぶどう
ら

かき
う

ヒント③
ちい じゅん
小さい順に
ならべよう！

④

ヒト
よ

キリン
う

チーター
き

ゾウ
り

ライオン
よ

ナマケモノ
り

リクガメ
う

ネコ
ど

ヒント④
あし じゅん
足の長さ順に
ならべよう！

※野菜やくだものに関しては、平均的なサイズを基準にしています。

こたえ

- ① 重たい野菜①
- ② 長い野菜②
- ③ 小さい野菜③
- ④ 足の長さ順④