



















12月 予定こんだて表

令和7年11月28日
湯沢町学校給食センター

月	火	水	木	金
1 手を正しく洗いましょう！  いそかあえ とりにくのレモンあえ ごはん みそけんちん汁 601kcal 2.0g 756kcal 2.4g 牛乳 とりにく のり 油あげ みそ 米 かたくり粉 あげ油 さとう じゃがいも つきこんにやく ごま油 レモン ほうれんそう キャベツ もやし にんじん だいこん ぶなしめじ	2 車麩は新潟県の特産品です！  なっとうあえ くるまふのあまからソースかけ ごはん だいこんとあつあげのみそ汁 601kcal 1.8g 720kcal 2.5g 牛乳 ひきわりなっとう かつおぶし 生あげ みそ だいす 米 くるまふ かたくり粉 あげ油 さとう ほうれんそう にんじん もやし たくあん だいこん	3 ビタミンCたっぷりのアセロラです  アセロラゼリー クラスにハートのにんじんが3つずつ入っています！ れんこんサラダ ごはん チキンカレーライス 647kcal 2.8g 796kcal 3.5g 牛乳 とりにく チーズ ツナ 米 おおむぎ サラダ油 じゃがいも さとう ごま油 ごま アセロラゼリー たまねぎ にんじん ぶなしめじ れんこん もやし ほうれんそう とうもろこし	4 だいこんおろしを雪に見立てたお汁です  こんぶあえ さけのマヨコーンやき ごはん ゆきみ汁 618kcal 2.2g 772kcal 2.9g 牛乳 きんざけ みそ しおこんぶ とうふ 米 ノンエッグマヨネーズ ごま たまねぎ とうもろこし もやし キャベツ にんじん だいこん なめこ だいこん ねぎ	5 ハンカチは持ってきていますか？  コールスロー ウィンナーサラダ ケチャップソース よこわりコッパパン かぼちゃのスープ 642kcal 2.7g 781kcal 3.5g 牛乳 ウィンナー とりにく しろういんげんまめ ばん オリーブ油 さとう ノンエッグマヨネーズ サラダ油 たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし かぼちゃ
8 朝ごはんは食べてきた？  ようふう きんぴら とりにくのマスタードやき ごはん トマトたまみそ汁 627kcal 2.1g 755kcal 2.8g 牛乳 とりにく たまご みそ 米 ごま油 じゃがいも サラダ油 さとう ノンエッグマヨネーズ ごま にんじん ビーマン ごぼう とうもろこし キャベツ たまねぎ トマト	9 よく噛んでたべましょう  チーズ かきたまスープ 1人2こ ビビンバどん(ごはん、ビビンバのぐ) 632kcal 2.8g 746kcal 3.5g 牛乳 ぶたにく みそ あさり とうふ たまご 米 さとう ごま油 ごま つきこんにやく かたくり粉 キムチ ぜんまい もやし にんじん ほうれんそう こまつな えのきだけ	10 ぶいかつ丼にして食べましょう！  おかかあえ ぶいかつ ごはん とり汁 656kcal 2.2g 784kcal 2.8g 牛乳 ぶりかつ かつおぶし とりにく とうふ 米 おおむぎ あげ油 さとう つきこんにやく キャベツ にんじん ほうれんそう たくあん ごぼう ねぎ	11 調理員さん手作りです！  ジョアマスカット 手作り スイートポテト フレンチサラダ こめこめん チキンクリームソース 689kcal 2.2g 844kcal 3.0g ジョアマスカット とりにく 牛乳 チーズ 生クリーム サラダ油 ホワイトルー さとう さつまいも パター たまねぎ にんじん エリンギ ぶなしめじ キャベツ きゅうり とうもろこし	12 前を向いて正しい姿勢で食べていますか？  かいそうサラダ すぶた ごはん はるさめスープ 616kcal 2.8g 740kcal 3.2g 牛乳 ぶたにく わかめ とりにく 米 かたくり粉 あげ油 さとう ごま油 ごま はるさめ たまねぎ だいのこ ビーマン しいたけ キャベツ にんじん とうもろこし ごぼう えのきだけ こまつな
15 おでんで温まりましょう  ブロッコリーの ごましょうゆあえ さばのみそに ごはん おでん 685kcal 2.5g 773kcal 2.9g 牛乳 さば みそ わかめ とりにく ちくわん がんもどき 生あげ こんぶ 米 さとう ごま油 だいこん もやし にんじん ブロッコリー	16 正しくはしを持っていますか？  だいこんの とりにくと ツナあえ こうやどうふの あげに ごはん じゃがいものみそ汁 625kcal 2.2g 753kcal 2.9g 牛乳 とりにく こうやどうふ ツナ 油あげ わかめ みそ 米 かたくり粉 さとう ごま サラダ油 じゃがいも ねぎ だいこん きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ えのきだけ	17 キャベツは冬にも旬をむかえます  きりほしだいこんと ハムのちゅうかサラダ ごはん ホイコーロー 602kcal 2.6g 717kcal 2.9g 牛乳 ぶたにく みそ ロースハム 米 サラダ油 さとう ごま油 かたくり粉 ごま ワンタン にんじん たまねぎ パプリカ ビーマン キャベツ きりほしだいこん もやし ほうれんそう メンマ しいたけ ねぎ チンゲンサイ	18 ☆郡市統一こんだて☆  今月は、「窓ぎわのトットちゃん」です！ りんご チンドン屋さん きざみのり 海のもの山のもの なかよしどん 623kcal 1.6g 737kcal 2.0g 牛乳 とりにく だいす ツナ のり かまぼこ とうふ 米 サラダ油 さとう あられふ かたくり粉 だいのこ にんじん さやいんげん とうもろこし だいこん しいたけ こまつな りんご	19 よく手を洗いましょう  こめこマカロニ サラダ きなこ あげパン クラム チャウダー 615kcal 2.5g 757kcal 3.2g 牛乳 きなこ だいす のり かつおぶし とりにく あさり こめこパン あげ油 さとう こめこマカロニ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも サラダ油 にんじん キャベツ ほうれんそう とうもろこし たまねぎ マッシュルーム
22 今日は冬至です  れんこんの のりたくあえ ぶりのみそやうあんやき ごはん かぼちゃのほうとう汁 654kcal 2.0g 791kcal 2.4g 牛乳 のり とりにく 油あげ みそ 米 ノンエッグマヨネーズ ほうとうめん れんこん にんじん もやし たくあん かぼちゃ ごぼう だいこん ねぎ	23 ★クリスマスこんだて★  セレクトデザート ブロッコリーのモートボールの クリスマスサラダ ポトフ チキンピラフ 638kcal 2.6g 745kcal 3.2g 牛乳 とりにく チーズ 米 パター サラダ油 かたくり粉 じゃがいも さとう ポンデローナツ チョコケーキ いちごケーキ いちごゼリー たまねぎ にんじん グリンピース にんにく ぶなしめじ ほうさい カリフラワー ほうれんそう ブロッコリー	栄養価と表示の見方 月平均 エネルギー／塩分 小学生 635kcal／2.3g 中学生 763kcal／2.9g 基準値 エネルギー／塩分 小学生 650kcal／2.0g未満 中学生 830kcal／2.5g未満 上段 小学生： エネルギー 塩分 下段 中学生： エネルギー 塩分 赤の食品(血や肉になる食べ物) 黄の食品(体を動かすもとになる食べ物) 緑の食品(体の調子を整える食べ物)	お知らせ ・お米は湯沢町産です。 ・食育の日(毎月19日)前後は、郡市統一こんだてを実施します。 ・給食予定は、学校からのおたよりでもご確認ください。 ・献立は都合により変更となる場合がありますのでご了承ください。	1/1 3学期初日のこんだて  カラフルなます おみくじハンバーグ ごはん しらすだま 639kcal 2.1g 778kcal 2.5g 牛乳 ぶたにく きゅうり とうふ チーズ わかめ とりにく こんぶ 米 パン粉 さとう つきこんにやく しらすだま たまねぎ きゅうり だいこん にんじん ほうさい ねぎ しいたけ

冬至ってなに？

—みそ幽庵焼きの「幽庵(ゆうあん)」とは—
 しょうゆ、酒、みりん、ゆず果汁を合わせた調味料のことです。冬至にゆず湯に入って温まる風習があることにちなんだメニューです。

冬至は、1年のうちで最も昼が短く、夜が長い日です。冬至にかぼちゃを食べると病気になるいと言われていいます。また、運氣を上げるために冬至に「ん」のつくものを食べるという風習もあります。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！

なんきん
(かぼちゃ)

にんじん れんこん



かんてん



きんかん



ぎんなん

うどん
(うどん)

【12月の給食のめあて】

ただ て あら
正しく手を洗おう！