

毎月19日は食育の日

令和7年度 12月分 学校給食献立予定表

寄居町立学校給食センター

日	曜日	献立名			主な材料とそのはたらき			栄 養 量	
		主 食 等	牛 乳	お か ず	熱や力になるもの (黄)	血や肉・骨をつくるもの (赤)	体の調子をととのえるもの (緑)	エネルギー kcal	たん白質 g
①	月	ごはん	牛乳	じゃがいものみそ汁、チーズはんぺん焼き おかずきんぴら	ごはん、じゃがいも、植物油 ごま、さとう、ごま油	牛乳、鶏肉、ひじき、さつま揚げ みそ、はんぺん、チーズ	にんじん、キャベツ、長ねぎ、小松菜 ごぼう、れんこん	小 579 中 715	小 22.3 中 26.9
②	火	地粉うどん	牛乳	なめこおろしうどん汁、ウインナーの変わり揚げ ひじきとほうれん草のツナサラダ	うどん、ホットケーキミックス 植物油、さとう、小麦粉	牛乳、鶏肉、なると、油揚げ ウインナー、ひじき、ツナ	にんじん、なめこ、だいこん、干しいたけ、小松菜 長ねぎ、たまねぎ、キャベツ、ほうれん草、きゅうり	小 625 中 835	小 24.8 中 32.6
③	水	ごはん	牛乳	肉じゃが、厚焼き玉子 風布みかん	ごはん、植物油、じゃがいも しらたき、さとう	牛乳、豚肉、鶏卵	にんじん、しょうが、たまねぎ、グリーンピース キャベツ、みかん	小 611 中 763	小 24.9 中 31.3
④	木	シナモンシュガー 揚げパン	牛乳	すいとん(ひつつみ) ごぼうサラダ、ごまドレッシング、ヨーグルト	パン、植物油、アーモンド、グラニュー糖 すいとん、ごまドレッシング	牛乳、豚肉、油揚げ、ヨーグルト	にんじん、長ねぎ、はくさい、小松菜、ごぼう コーン、きゅうり	小 722 中 931	小 22.5 中 28.4
⑤	金	ごはん	牛乳	キムチちゃんこスープ、ハンバーグオニオンソース 冬野菜のごまマヨネーズあえ	ごはん、植物油、さとう、片栗粉、ごま ノンエッグマヨネーズ	牛乳、豆腐、油揚げ、豚肉 鶏肉、かまぼこ	にんじん、しょうが、にんにく、キャベツ、えのきたけ、たまねぎ 干しいたけ、長ねぎ、白菜キムチ、ほうれん草、れんこん、ブロッコリー	小 681 中 858	小 27.6 中 34.9
⑧	月	ごはん	牛乳	行事食 お事汁、白身魚フライ(ソース) いなりごはんの具	ごはん、さといも、こんにゃく 植物油、さとう、ごま、パン粉、小麦粉	牛乳、大豆、みそ、タラ 豚肉、油揚げ	にんじん、だいこん、ごぼう、絹さや	小 701 中 852	小 30.3 中 37.1
⑨	火	男食中華めん ホット中華めん	牛乳	みそラーメンスープ、揚げギョウザ小②中③ フルーツポンチ	中華めん、ごま油、ごま、植物油 小麦粉、ゼリー	牛乳、豚肉、鶏肉、大豆 みそ	にんじん、たまねぎ、メンマ、にら、もやし しょうが、みかん、パイン、もも	小 601 中 816	小 23.2 中 30.8
⑩	水	ごはん	牛乳	郷土料理 のっぺい汁、大根と豚肉の煮物 りんご1/6	ごはん、さといも、こんにゃく 片栗粉、植物油、さとう	牛乳、鶏肉、豚肉、さつま揚げ 油揚げ	にんじん、だいこん、干しいたけ、長ねぎ しょうが、りんご	小 571 中 710	小 20.7 中 26.2
11	木	フラワーロール	コーヒー ミルク	クリームシチュー、焼きウインナー② 大根と水菜のサラダ	パン、バター、じゃがいも 植物油、さとう、ルウ	コーヒーミルク、鶏肉、牛乳、ウインナー	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、コーン、はくさい だいこん、水菜、きゅうり、レモン	小 635 中 792	小 22.1 中 26.9
⑫	金	ごはん	牛乳	豚汁、さばのみそ煮 ビタミンサラダ	ごはん、植物油、じゃがいも、さとう ごま油、ごま	牛乳、豚肉、豆腐、さば みそ	にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、小松菜 しょうが、きゅうり、赤黄緑ピーマン、コーン	小 626 中 770	小 26.9 中 32.9
⑮	月	ごはん	牛乳	野菜碗、ソイ丼の具 オレンジ1/6	ごはん、植物油、じゃがいも、さとう ルウ	牛乳、生揚げ、豚肉 大豆、ベーコン、みそ	にんじん、ごぼう、だいこん、長ねぎ、小松菜 春菊、オレンジ	小 637 中 790	小 27.4 中 34.3
⑯	火	地粉うどん	牛乳	けんちんうどん汁、野菜かき揚げ 青菜ときのこのジャコマヨ炒め	うどん、植物油、さといも、じゃがいも ノンエッグマヨネーズ、小麦粉、植物油	牛乳、鶏肉、豆腐、しらす干し 鶏卵	にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、干しいたけ ほうれん草、冷凍、しめじ、ピーマン、玉ねぎ、グリーンピース	小 644 中 802	小 22.0 中 27.1
⑰	水	赤飯 ごましお	発酵 乳飲料	トントロンスープ、豚肉の薬味(寄居ねぎ)ソースかけ 地場野菜の磯香あえ、寄居みかんゼリー	赤飯、ごま、片栗粉、さとう ゼリー	発酵乳飲料、豚肉、茎わかめ 鶏卵、豚ロース肉、ひじき	にんじん、生姜、長ねぎ、干しいたけ、小松菜 しそ、にんにく、もやし、キャベツ、ほうれん草	小 604 中 722	小 24.7 中 28.2
18	木	ツイストパン	牛乳	ワンタンスープ、鶏のから揚げ、かぼちゃのサラダ クリスマスセレクトデザート	パン、植物油、ワンタン、ノンエッグマヨネーズ 片栗粉、植物油、セレクト(ケーキ、ゼリー)	牛乳、豚肉、大豆、鶏肉	にんじん、長ねぎ、はくさい、もやし、干しいたけ きくらげ、しょうが、かぼちゃ、キャベツ	小 679 中 885	小 26.6 中 34.5
19	金	ごはん	牛乳	冬野菜カレー、オムレツ ブロッコリーのマスタードあえ	ごはん、植物油、じゃがいも ルウ、さとう、ノンエッグマヨネーズ	牛乳、豚肉、鶏卵	にんじん、にんにく、しょうが、たまねぎ、ごぼう れんこん、ほうれん草、キャベツ、ブロッコリー	小 696 中 839	小 21.9 中 27.1
献立は材料入荷等の都合により 変更することがあります。					給食回数 小学校15回	平 均 栄 養 量	小 641 中 805	小 24.5 中 30.6	
					給食回数 中学校15回	基 準 栄 養 量	小 650 中 830	小 基準内 中 基準内	

※ 日にちに〇印がついている日は、「はし」を持ってくる。

* たんぱく質の基準栄養量は、小学校21g～33g、中学校27～42gです。

※ 金融機関の口座振替を利用されている方は、振替日と預貯金残高の確認をお願いいたします。

冬至

12月給食だより

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。
寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの
感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。
また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪をひきに
くい丈夫な体をつくりましょう。

風邪予防に

とりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質

肉類

魚介類

卵

大豆・大豆製品

牛乳・乳製品

強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA

にんじん

レバー

ほうれん草

うなぎ

ビタミンC

ブロッコリー

パプリカ

いちご

キウイフルーツ

じゃがいも

ビタミンE

かぼちゃ

サラダ油

サケ

アーモンド

今月の献立メモ

季節のメニュー 3日 風布みかん (みかんの日&寄居特産品)

他 4日 すいとん (ひつつみの日 3日にちなんで)

5日 冬野菜のごまマヨネーズあえ

12日 ビタミンサラダ (ビタミンの日 13日にちなんで)

19日 冬野菜カレー

郷土料理 10日 のっぺい汁 (新潟県)

旬の魚 12日 さばのみそ煮

旬の果物 10日 りんご 1/6

行事食 8日 お事汁 (事八日にちなんで無病息災を願う)

18日 かぼちゃのサラダ (クリスマス&冬至献立)

セレクトデザート いちごケーキ・チョコケーキ

(3種類から1つ選びます) はちみつゆずゼリー

リクエスト献立 9日 男食中

※物価高騰の対策として、保護者への負担を増やさないように、
以下の食料を町の予算から提供します。
今月は、セレクトデザート・17日のお祝い給食になります。

YORII TOWN
7th
ANNIVERSARY
寄居町合併70周年

よりいまちがつぱい しょうねん いわ きゅうしよく
寄居町合併70周年お祝い給食

17日に、寄居町の合併70周年を記念した「お祝い給食」が提供されます。当日は、寄居町にちなんだメニューや、地場産の野菜を使った献立を予定しています。

よりいまち 寄居町について、給食のことについてなどご家庭で話し合う機会となれば幸いです。