


令和7年12月分学校給食予定献立表
羽曳野市教育委員会

♥おもに血や筋肉や骨をつくるための
(魚・肉・卵・大豆・牛乳・海そう など)


◆おもに熱や力のもとになるための
(こく類・いも・さとう・油 など)

♣おもに体の調子をととのえるための
(野菜・果物 など)



さかなのほねなど、のどにつまりやすいものは、きをつけてたべましょう。

おはしは、まいにちもってきてね！



1 日 (月)	ごはん れんこんのきんぴら	とりつくねのあまずあんかけ	いそに	ぎゅうにゅう 牛乳	クイズ1 秋に収穫されたお米のことを、何と 言うのでしょうか？ ①古米 ②新米 ③玄米 ◇こたえはうらにあるよ エネルギー kcal 640 たんぱく質 g 25.3 しつ g 17.9	9 日 (火)	スイーツポテト	にんじんしりしり	もずくのみそしる	ぎゅうにゅう 牛乳	学校給食献立コンテスト 教育長賞 恵我之荘小学校の 坂田莉央さんが考 えた献立です。沖縄 を感じられる献立に なっています。味わっ て食べてくださいね。
♥	ひらてん5	とりつくね40	とりにく20 めひじき1.5 (けずりぶし)1	あぶらあげ7 ぎゅうにゅう		♥	スイーツポテト1こ	まぐろあぶらづけ (とんこつスープ)2	だいず5 ぶたにく30 (とんこつスープ)5	とうふ15 かまぼこ7 あぶらあげ5 (だしこんぶ)0.5	もずく10 (けずりぶし)2.5 しろみそ2 ぎゅうにゅう
◆	こめ70	しろごま0.6		じゃがいも50		◆	スイーツポテト1こ				スライド
♣	れんこん20 にんじん8		にんじん15 たまねぎ10 ほししいたけ0.3 こんにやく15			♣		にんじん20	にんにく0.1 にんじん3 たまねぎ15 トマト7 ピーマン3	たまねぎ20 しめじ5	
2 日 (火)	ヨーグルト 〈中学生のみ〉	ごはん	スタミナそば	にんじんチップス	トックいりキムチスープ	にんじん 年中出回っていま すが、冬の旬の野菜 です。 ちちゅう 地中にのびた根の 部分を食べていま す。	ランチパン	ポテトコロッケ	ドレッシングサラダ	かぶのクリームに	かぶ 体を温めたり、消化 を助けたりする働き があります。かぶは 根の部分を食べてい ますが、葉の部分に もたくさんの栄養素 がふくまれます。
♥	ヨーグルト1こ	だいず3 ぶたにく25		やきぶた15 (とりがらスープ)8	あかみそ4 ぎゅうにゅう	♥				とりにく25 チーズ2 だっしふんにゅう2 (とりがらスープ)5	ぎゅうにゅう20 ぎゅうにゅう
◆	こめ70			トック15		◆	ランチパン1こ	ポテトコロッケ1こ		じゃがいも20 なまクリーム2	
♣		えだまめ3 しょうが0.5 にんにく0.1	にんじん30	しょうが0.1 にんじん5 にら3	キャベツ15 はくさいキムチ10 にんにく0.1	♣		チンゲンサイ25 にんじん5	かぶ20 にんじん10 しめじ5	たまねぎ20 しめじ5	
3 日 (水)	ランチパン	ししゃものカリカリあげ	ブロッコリーとコーンのサラダ	ブラウンシチュー	ぎゅうにゅう 牛乳	ししゃも 1匹丸ごと食べられ るので、カルシウム をしっかりせつ取でき ます。よくかんで、骨 までしっかり食べま しょう。	ごはん	ナムル	ヤンニョムチキン	にくだんごのスープ	クイズ2 ヤンニョムチキン はどこの国の料理 でしょうか？ ①韓国 ②中国 ③アメリカ ◇こたえはうらにあるよ エネルギー kcal 692 たんぱく質 g 25.9 しつ g 24.7
♥		ししゃものカリカリあげ1びき	まぐろあぶらづけ5	ぶたにく30 (とんこつスープ)4 (とりがらスープ)7	ぎゅうにゅう	♥		ほしわかめ0.3	とりにく50	にくだんご30 (とりがらスープ)8	ぎゅうにゅう
◆	ランチパン1こ			じゃがいも45 ブラウンウイ10 デミグラスソース7		◆	こめ70			はるさめ3	
♣			ブロッコリー20 ホールコーン5	にんにく0.1 たまねぎ30 にんじん15 しめじ5 トマトペースト2		♣		きりぼしだいこん2 にんじん5 にんにく0.05 しょうが0.35	しょうが0.15 にんにく0.1	しょうが0.1 チンゲンサイ15 にんじん10	
4 日 (木)	ごはん	わりぼしだいこんのゆずず	とりレバーのしろごまがらめ	うちまめじる	ぎゅうにゅう 牛乳	みんなの ふるさと給食 「打ち豆汁」は、福 井県を中心とした北 陸地方の郷土料理 です。「打ち豆」とは 大豆を水でもどして、 つぶし、乾そうさせた 保存食です。	むぎごはん	かみかみじやこ	チキンカレー	まめまめサラダ	むぎごはん 小麦はパンやうどん などに、大麦はみ そや麦茶などに加工 されます。今日は大 麦がごはんに入っ ています。
♥		こんぶ0.12	とりにく30 とりレバー10	うちまめ7 あかみそ8 しろみそ2 (けずりぶし)2.5 (だしこんぶ)0.5	あぶらあげ5 ぎゅうにゅう	♥		にぼし3	とりにく40 (とんこつスープ)8 (とりがらスープ)15	だいず3 めひじき1	ぎゅうにゅう
◆	こめ70		しろごま1.5	じゃがいも20		◆	こめ70 おしむぎ5		じゃがいも40		
♣		わりぼしだいこん3 ゆずじる0.3	しょうが0.28 にんにく0.02	だいこん15 ごぼう5 あおねぎ3		♣		にんにく0.3 しょうが0.2 たまねぎ30 にんじん10 りんごピューレ6 ホールコーン4	えだまめ5 にんじん3 ホールコーン4		
5 日 (金)	ごはん	はくさいのごまあえ	さばのおしやき	ぶたにくとだいこんのにも	ぎゅうにゅう 牛乳	さば さばは集中力を高 めるといわれている 「DHA」という栄養素 が豊富に含まれてい ます。しっかり食べ て、集中力を高めて いきましょう。	ごはん	しいたけひじきのつくだに	あおりのごぼう	とりつくねとうふのにも	なぞなぞ かさがあるけど、 雨の日に使わない、 森の中にあるものっ てなあに？ ヒント：今日の給食に も使われています。 ◇こたえはうらにあるよ エネルギー kcal 614 たんぱく質 g 22.2 しつ g 19.8
♥			しおさば1きれ	ぶたにく35 ひらてん15	ぎゅうにゅう	♥		めひじき1	あおりの0.05	とうふ45 とりつくね40 あぶらあげ7 (けずりぶし)1 (だしこんぶ)0.5	ぎゅうにゅう
◆	こめ70	しろごま0.6 すりごま0.3				◆	こめ70				
♣		はくさい20 にんじん5		だいこん40 たまねぎ35 にんじん10 えだまめ6		♣		ほししいたけ0.1	ごぼう25	たまねぎ30 しめじ5 しょうが0.3	
8 日 (月)	ごはん	こまつなのからしあえ	はるまき	とうふとぶたにくのキムチいため	ぎゅうにゅう 牛乳	豆腐 大豆をしぼった豆 乳に、にがりなどの ぎょう固いを入れて 固めたものです。 骨の材料となるカル シウムが多くふくま れています。	ごはん	ちゅうかあえ	あげシューマイ	カムジャタン	カムジャタン 韓国語で「カム ジャ」はじゃがいも、 「タン」はスープとい う意味です。ピリ辛味 で体が温まる料理で す。
♥				ぶたにく30 (とんこつスープ)5	とうふ50 ぎゅうにゅう	♥			シューマイ 小学生2こ 中学生3こ	ぶたにく30 あかみそ1.2	ぎゅうにゅう
◆	こめ70					◆	こめ70			じゃがいも50 すりごま0.6	
♣		こまつな20 にんじん10	はるまき1こ	しょうが0.3 チンゲンサイ15 はくさいキムチ10 えのきたけ5	たまねぎ30 にんじん10 えのきたけ5	♣		チンゲンサイ20 にんじん5 にんにく0.05		しょうが0.3 たまねぎ25 にんじん15 えのきたけ5 にら4	

※スライドマークのある日は、給食時間に教室で、その日の献立や使用する食材等についてのスライド・動画を見ることができます。
献立表は市WEBサイトでもご覧いただけます。(食育・給食課ページ内) <https://www.city.habikino.lg.jp/soshiki/gakkoukyouiku/syokuiku/kyushoku/index.html>

令和7年
12月分

【お知らせ】
●材料入荷の都合により、内容を多少変更
することがありますのでご了承下さい。

●献立表の食品の数量単位はgで、中学年
(3年生・4年生)の量を示しています。
配分量は低学年(1年生・2年生)は、献立
表に記載の0.85倍、高学年(5年生・6年生)
は1.15倍、中学生は1.3倍になります。

業者から学校
へ直接配送さ
れる食品

○牛乳
○パンまたは米飯

○ヨーグルト〈中学生のみ〉(2日)
○スイートポテト(9日)
○クリスマスデザート(23日)

17 日 (水)	ランチパン ケチャップハンバーグ	だいこんとみずなのサラダ	カレーポトフ	ぎゅうにゅう	みずな 水菜 きょうと ふるさと 京都で古くからさい ばいされていた京野 菜のひとつです。肥 みず 料を必要とせず水
♥	ハンバーグ1に		ぶたにく10 ウィナー10 (とりがらスープ)5 (とんこつスープ)4	ぎゅうにゅう	だけで育つことから 「水菜」と名づけられ ました。
◆	ランチパン1に		じゃがいも50	スライド	
♣	トマトピューレ1.2	だいこん20 みずな5	にんにく0.02 たまねぎ40 にんじん15 しめじ5 えだまめ5 トマト3		
18 日 (木)	ごはん	さわらのこみやり	さといものうまに	ぎゅうにゅう	おおか 大阪しろな 「なにわの伝統野 菜」のひとつです。 おおか府内で昭和初 期以前からさいばいさ れてきた野菜を、なに わの伝統野菜と言 います。
♥	あぶらあげ7 (けずりぶし)0.5	さわら1きれ	とりにく30 こうやどうふ5	ぎゅうにゅう	
◆	こめ70		さといも25		
♣	しろな20 にんじん5	ゆずじる0.5	たまねぎ20 ごぼう10 あおねぎ5 しめじ5 いとこんにやく30		
19 日 (金)	ふりかけ 〈中学生のみ〉 ごはん	クリーミポテト	わかめスープ	ぎゅうにゅう	クイズ3 さつまいもはどの 部分食べているで しょうか？ ①実 ②根 ③茎 ◇こたえはしたにあるよ
♥	ふりかけ1ふくろ	ぎゅうにゅう5	ぶたにく45	ぶたにく10 ほしわかめ0.5 (とりがらスープ)8	ぎゅうにゅう
◆	こめ70	さつまいも40 バター2 なまクリーム1			
♣		しょうが0.2	たまねぎ20 にんじん5 えのきたけ5		
22 日 (月)	ごはん	かぼちゃコロッケ	とうじのみそしる	ぎゅうにゅう	とうじ 冬至 冬至の日には、な んきん(かぼちゃ)を 食べ、ゆずをおふろ に浮かべて入る風習 があります。
♥	(けずりぶし)0.3		ぶたにく15 とうふ10 あかみそ8 しろみそ2 (だしこんぶ)0.5	ぎゅうにゅう	
◆	こめ70			スライド	
♣	はくさい20 しゅんぎく5 ゆずじる0.3	かぼちゃコロッケ1に	だいこん15 たまねぎ15 れんこん10 あおねぎ3		
23 日 (火)	クリスマスデザート ごはん	だいこんとツナのサラダ	ミートソーススライス ガーリックチキン	ぎゅうにゅう	クリスマス献立 世界では、クリスマ スをチキンやケーキ など、豪華な食事で 祝います。
♥			まぐろあぶらづけ4	とりにく45	ぶたにく20 (とんこつスープ)3 (とりがらスープ)6
◆	クリスマスデザートに	こめ70			じゃがいも20 ブラウンルウ7 デミグラスソース7
♣		にんじん10 だいこん15	しょうが0.1 にんにく0.3	たまねぎ40 しめじ5 トマト7 トマトペースト2	にんじん15 にんにく0.05

みんなの ふるさと給食



福井県で有名な 食べもの



今年の冬至は、12月22日(月)です。冬至の日にはかぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣があります。また、「運盛り」と言って、名前の終わりに「ん」がつく食べ物を食べると縁起が良いとされています。とくに名前の中に「ん」が2回出てくる食べ物は運を呼び込むと重宝されています。

冬至の七種



12月から新米になります！

収穫されたばかりの新米は、水分量が多く、風味も豊かでおいしいのが特ちょうです！お米の品種はこれまでと同じ香川県産の「ヒノヒカリ」です。この時期しか食べられない新米を味わいながら食べてほしいです。

主食をしっかりとうろう



主食(ごはんやパン、めんなど)は、私たちが毎日元気にすごすために大切なエネルギー源となる食品です。1日3食の食事の中で、主食もしっかり食べましょう。

区分	栄養素	エネルギー kcal	たんぱく質 %	しじつ %	ナトリウム (食塩相当量) g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	亜鉛 mg
									A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg		
小学生	学校給食摂取基準	650	摂取エネルギー の13~20%	摂取エネルギー の20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.4	0.4	25	4.5以上	2.0
	12月分 平均栄養量	645	15.4	28.7	2.1	342	86	2.8	308	0.4	0.5	22	3.8	2.9
中学生	学校給食摂取基準	830	摂取エネルギー の13~20%	摂取エネルギー の20~30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7以上	3.0
	12月分 平均栄養量	809	15.1	27.5	2.6	403	111	3.9	379	0.5	0.6	27	4.9	3.8

クイズ1

こたえは ②新米です。
給食のお米も12月から新米に
変わります。品種は香川県産
の「ヒノヒカリ」です。

クイズ2

こたえは ①韓国です。
コチジャンを使ったピリ辛の
調味料をからめた韓国発祥の
フライドチキンです。

クイズ3

こたえは ②根です。
さつまいもは地中にのびた根っこが
大きくふくらんだものです。

などなど

こたえは きのこと です。
15日はいたけとしめじが
使われています。