

令和7年12月予定献立表

外房学校給食センター

日曜日	献立名 ※牛乳は毎日つきます。	使用食材 料理ごとにわけています。	小学校 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	中学校 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	ひとくちメモ
1月	ごはん オムレツきのこソース グリーンサラダ 和風カミカミシチュー	米 オムレツ 玉ねぎ トマト にんにく マッシュルーム 大豆バター いちじく デミグラスソース ワイン ソース ブルーン しょうゆ さとう ハム 小松菜 キャベツ きゅうり 玉ねぎ コーン 油 酢 しょうゆ 塩 こしょう からし さとう とり肉 玉ねぎ にんじん ジャガイモ れんこん こんにゃく パセリ バター ローレル こしょう 牛乳 ルウ コンソメ しょうゆ ワイン	647 20.9 22.9 2.6	873 26.5 28.2 3.6	和風カミカミシチューには隠し味としてしょうゆが入っています。千葉県は しょうゆの生産量が全国1位です。野田市と銚子市に大きなしょうゆ工場 が集まっています。
	ごはん タラとれんこんのあげに わかめサラダ はっとじる	米 タラ しょうが 酒 しょうゆ カたくりこ 米こ れんこん 油 長ねぎ みりん さとう むしとり わかめ きゅうり キャベツ ごま油 しょうゆ 塩 レモン こしょう 酢 さとう ごま こんぶ・けずり節(だし用) みそ ジャガイモ にんじん 大根 えのきだけ 葉大根 すいとん	631 25.7 16.3 2.4	847 32.5 19.0 3.1	今月の給食に使う大根は、安房拓心高校の園芸系列の生徒が育てたもので す。合計で300kg以上になります。1本1本が太くまっすぐ育っていて、 とてもきれいです。葉っぱも使う予定です。残さず食べてください。
	野菜あんかけどん とうにゅう仕立てのみそしる りんご	米 ぶた肉 うずらたまご 玉ねぎ 白菜 にんじん もやし たけのこ しいたけ きくらげ しょうが にんにく ごま油 酒 がらスープ 八宝菜の素 しょうゆ カたくりこ こんぶ・けずり節(だし用) みそ とり肉 大根 れんこん にんじん 油あげ 長ねぎ 豆乳 りんご	623 26.8 18.8 2.1	828 33.9 22.2 2.7	今月のみそ汁は、安房拓心高校の畜産系列の生徒が作ったみそで作ってい ます。安房拓心高校では園芸系列の生徒が育てた枝豆を、畜産系列の生徒 が大豆にして、みそを作っているそうです。
	ごはん サバのごまたつたあげ 菜の花のこんぶあえ けんちんじる	米 サバのごまたつたあげ 油 こんぶ 白菜 大根 菜花 きゅうり ごま油 しょうゆ 塩 こしょう けずり節(だし用) とり肉 豆腐 大根 にんじん ごぼう 長ねぎ しいたけ しょうゆ 酒 みりん ごま油 塩	608 27.0 21.2 2.2	811 33.8 25.0 2.7	菜の花の季節になりました。千葉県の菜の花はビタミンA・C・E・B 群、カルシウム、鉄、葉酸、食物せんいなどが豊富で栄養価がとても高い です。もちろん南房総市産を使っています。
5月	ごはん とりむね肉の温州みかんしょうゆづけ焼き わかめときゅうりのマヨネーズ和え とんじる	米 とり肉 みかん しょうゆ 酒 みりん はちみつ コンソメ カたくりこ ツナ レモン キャベツ きゅうり わかめ マヨネーズ しょうゆ 塩 こしょう こんぶ・けずり節(だし用) みそ ぶた肉 大根 にんじん ごぼう 長ねぎ こんにゃく 里いも 豆腐 油あげ	625 29.7 21.4 2.4	855 39.3 26.5 3.0	みなみまうそう ちゅうがつこう ねんせい さくせい こんだて みなみまうそう とくさんひん 南房総中学校の1年生が作成した献立です。南房総の特産品である「温州 みかん」を使い、地産地消を意識しています。豚汁で野菜がたくさんこれ るように工夫しています。
	ごはん おろしハンバーグ ひじきのいりに じゃがいもとわかめのみそしる	米 ハンバーグ えのきだけ 大根 玉ねぎ さとう しょうゆ レモン みりん だし ぶた肉 油あげ ひじき にんじん こんにゃく えだ豆 さとう しょうゆ だし 酒 油 こんぶ・けずり節(だし用) みそ 豆腐 わかめ ジャガイモ 玉ねぎ 長ねぎ	595 26.0 18.0 2.3	859 36.3 25.0 3.1	だいこん おろしには、たくさんのパワーがあります。1つ目は消化を助けるパ ワー、2つ目は体を守るパワー、3つ目は体の調子を整えるパワーです。 食べないともったいないです。
	ごはん しゅうまい (小1・2① 小3~②) マー婆ーどうふ ちゅうかコーンスープ	米 しゅうまい ぶた肉 豆腐 長ねぎ れんこん にんじん 玉ねぎ たけのこ ひじき しいたけ にんにく しょうが ごま油 酒 マーボーの素 しょうゆ みそ カたくりこ 玉ねぎ コーン えのきだけ ルウ 葉大根 ごま油 がらスープ 塩 こしょう	617 22.6 17.4 2.2	854 29.9 21.3 2.8	スープにはえのきだけが入っています。給食ではきのこがよく出てきま す。きのこには成長期に必要なビタミンDやオルニチンという栄養素がた くさん入っているからです。
	ハヤシライス かいそうサラダ りんご	米 麦 ぶた肉 玉ねぎ ジャガイも にんじん マッシュルーム しょうが にんにく 油 ワイン ルウ ソース コンソメ こしょう トマト デミグラスソース りんご キャベツ にんじん 大根 きゅうり コーン 葉大根 わかめ ひじき ドレッシング りんご	677 18.7 20.0 2.8	898 23.4 23.8 3.5	今日は黄色いりんごがデザートです。黄色いりんごには「トキ」「シナ ゴールド」「王林」などの種類があります。赤いりんごと栄養はそんなに 変わりません。ビタミン、食物せんいが多いです。
11月	ごはん / ヨーグルト イワシのかば焼き 焼肉屋のサラダ さつまじる	米 / ヨーグルト イワシ かたくりこ 米こ 油 しょうゆ さとう みりん レタス キャベツ きゅうり かいわれ大根 玉ねぎ ドレッシング こんぶ・けずり節(だし用) みそ ぶた肉 さつまいも 大根 にんじん ごぼう 長ねぎ	669 27.6 17.8 2.0	923 35.7 22.5 2.4	みなみまうそう ちゅうがつこう ねんせい さくせい こんだて みなみまうそう し 南房総中学校の1年生が作成した献立です。南房総市でとれる旬のものを 意識しています。レタスやかいわれ大根など、普段の給食ではあまり使っ ていない食材を使用しています。感想を聞かせてください。
	ごはん ぶた肉のかおり焼き 小松菜とハムのごま風味和え 大根のそぼろじる	米 ぶた肉 にんにく しょうが しょうゆ 酒 さとう ごま油 玉ねぎ ごま 焼肉のタレ 小松菜 菜花 きゅうり キャベツ ハム たまご しょうが しょうゆ さとう ごま油 ごま 塩 けずり節(だし用) ぶた肉 大根 にんじん 葉大根 こんにゃく しょうゆ ごま油 酒 みりん 塩 米こ	629 28.9 21.6 2.5	844 36.7 25.9 3.2	こまつな 小松菜は「緑黄色野菜」です。緑黄色野菜とは、切った断面の色が濃い野 菜です。カロテンが多いので色が濃くなります。カロテンは体の中でビタ ミンAに変わって、体の調子を整えてくれます。
	ごはん ホッケの一夜ぼし 肉じゃが 青菜のみそしる	米 ホッケの一夜ぼし 肉じゃが 青菜のみそしる	596 30.1 16.8 2.3	814 39.9 20.5 3.1	ホッケには、たんぱく質とビタミンB12が多いです。ビタミンB12は赤 血球を作る時に必要な栄養素なので、不足すると疲れやすくなったり、集 中力が低下したりします。
	ごはん / みかん ぼうぎょうざ (小学① 中学②) のりサラダ ちゅうかたまごスープ	米 / みかん ぼうぎょうざ のり キャベツ にんじん 小松菜 きゅうり とり肉 ドレッシング 酢 しょうゆ さとう ごま油 ごま ぶた肉 玉ねぎ にんじん コーン 葉大根 しょうが 油 酒 ブイヨン がらスープ 塩 こしょう たまご ルウ	623 24.1 16.8 2.0	878 32.9 21.9 2.8	みかんの白い筋はどうしていますか？ この白い筋には血管を強くして、 血液の流れをよくする栄養素や、腸内環境を整え、便秘の予防や解消に役 立つ栄養素が含まれています。
17水	わかめごはん サバのみそに さつまいものかきあげ ピリからみそしる	米 わかめ サバのみそに さつまいも 天ぷらこ 塩 油 こんぶ・けずり節(だし用) みそ キムチ にら 豆腐 大根 にんじん ジャガイも 長ねぎ	609 27.5 14.4 3.2	826 35.8 16.9 4.1	みなみまうそう ちゅうがつこう ねんせい さくせい こんだて あ 南房総中学校の1年生が作成した献立です。さつまいもをかき揚げにし て、食感を楽しくしようとしました。汁物で野菜がたくさんとれるように 工夫しています。
	ごはん / ヨーグルト イカのごまみそ焼き れんこんの金平 のっぺいじる	米 / ヨーグルト イカ みそ ごま 塩こうじ さとう 酒 しょうゆ ごま油 ぶた肉 れんこん にんじん さつまい えだ豆 さとう しょうゆ 酒 みりん 油 ごま油 けずり節(だし用) とり肉 大根 にんじん さつまいも ごぼう しいたけ こんにゃく 葉大根 しょうゆ 酒 塩 米こ	648 30.7 14.0 2.6	872 40.3 16.1 3.4	きんぴら ひと なまえ えど じだい りゅうこう きんぴら じょうり ものがたり 金平とは人の名前です。江戸時代に流行した「金平淨瑠璃」という物語の 主人公です。主人公の坂田金平は力が強く勇敢な人物として演じられて いました。そこから、かみ応えのある料理に「金平」と名前がつきました。
	ポークカレーライス ひじきサラダ 福音づけ	米 麦 ぶた肉 玉ねぎ ジャガイも にんじん にんにく しょうが トマト チャツネ ルウ 油 カレーこ ローレル ワイン ソース キャベツ にんじん きゅうり コーン パパイヤ ひじき とり肉 ドレッシング 福音づけ	689 22.3 21.4 3.0	922 28.1 25.7 3.8	やさしい 野菜不足を感じたことはありませんか？ 健康維持のためには、1日に 350gの野菜が理想です。給食ではこの1/3の量がとれるように作ってい ます。カレーだけでなく、サラダも食べましょう。
	ごはん かぼちゃフライ シャキシャキ和え すき焼き風に	米 かぼちゃフライ 油 れんこん にんじん きゅうり コーン キャベツ 葉大根 カツオ節 ドレッシング ぶた肉 しいたけ ぶし しらたき 白菜 玉ねぎ にんじん えのきだけ みりん さとう しょうゆ 油 だし 酒 はちみつ 長ねぎ	632 20.1 20.0 1.7	869 25.7 25.1 2.2	きょう とうじ こんだて とうじ ものがたり 今日は「冬至献立」です。冬至には「ん」のつく食べ物を食べて、無病無 災を願ったり、運気を呼び込んだりします。かぼちゃの昔の名前は「なん きん」で、「ん」がついています。
23火	コーンピラフ / チョコケーキ タンドリーチキン こんにゃくサラダ 根菜スープ	米 コーン / チョコケーキ とり肉 塩 こしょう ヨーグルト トマト にんにく しょうが カレーこ こんにゃく キャベツ 大根 きゅうり 玉ねぎ わかめ ひじき ドレッシング しょうゆ さとう ワイン 大根 れんこん 玉ねぎ にんじん さつまいも 油 しょうが コンソメ 塩 こしょう しょうゆ	643 21.7 21.7 3.7	856 28.4 26.0 4.9	がき さきご さくしょく 2学期最後の給食です。嶺南中学校の給食部が育てて収穫した「さつまい も」を使ってスープを作りました。冬休み中は、おいしいものを食べる機 会が多いです。食べすぎに注意してください。

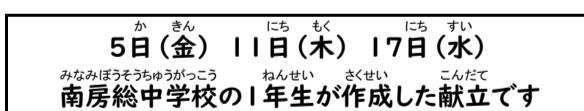
◆学校給食摂取基準《小学校(中学年)・中学校》一エネルギー-kcal《650・830》たんぱく質g《26.8・34.2》脂質g《18.1・23.1》食塩g《2末満・2.5末満》

※給食費12月分の振替は、12月25日(木)です。振替日の前日までに残高確認をお願いいたします。（小学校5150円、中学校6000円）



とうじ ねん もっと たいよう ひく いち く ひる みじか よる なが
冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長く
むかし たしよう ちから もっと よわ ひ ひ さかい たいよう う
なります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ
か うん む かんが ゆ み きよ じやき
変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を
はね あずき た もの た うん よ こ ふうしう
払う小豆や、「人のつくぐみを食べて」運を呼び込む國習があります

「も」のつく食べ物で「運」を呼び入れよう！



主食・主菜 ふくさい しる もの の 飲み物) が そろっている

旬を意識して しゆん いしき 食材を しきざい 使用している

地産地消を ちさんちじょう 考えて かんがえ て 地場産物を じばうさんぶつ 使う 使用している

ちょうどいい 調理場の さぎょうのうりょく 作業能力で じょうりょく 調理できる ちゅうりょくできる

