

12月の献立カレンダー

* 献立は都合により変更になることがあります。ご了承ください。

2025年11月28日

五泉市立村松桜中学校

日	献立名	主な材料						T3群 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	
		体をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる			
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂		
1月	ごはん					米		750 kcal	
	牛乳		牛乳						
	鶏肉とじゃがいもの赤ワイン煮	鶏肉			にんにく	じゃがいも,さとう,でん 粉	油		
	大根の和風サラダ	ツナ	わかめ	にんじん	だいこん,きゅうり	さとう	油		
	もやしのみそ汁	みそ,厚揚げ		こまつな	もやし,えのき,たけ,玉ね ぎ				
2火	かぼちゃひき肉カレー	豚肉,大豆		にんじん,かぼちゃ	玉ねぎ,しょうが,にんに く,りんご	じゃがいも	油,カレールウ	871 kcal	
	(麦ごはん)					米,大麦			
	牛乳		牛乳						
	ピーンズナッツサラダ	ひよこ豆,赤いんげん豆, 青えんどう豆		にんじん	キャベツ,きゅうり,とう もろこし	さとう	油,アーモンド		
3水	ごはん					米		799 kcal	
	牛乳		牛乳						
	キャベツメンチカツ	豚肉,鶏肉			キャベツ,玉ねぎ	小麦粉,パン粉,でん粉, さとう	油		
	たくあん和え			にんじん	たくあん,キャベツ,きゅ うり		ごま		
4木	厚揚げのそぼろ煮	鶏肉,厚揚げ		にんじん,さやいんげん	しょうが,玉ねぎ	じゃがいも,さとう,でん 粉,こんにゃく		765 kcal	
	青菜ごはん			大根葉,京葉,広島葉		米			
	牛乳		牛乳						
	卵焼き	卵				さとう,でん粉	油		
	切り干し大根炒め	油揚げ		にんじん,さやいんげん	切干しだいこん,干しい だけ	さとう,こんにゃく	油		
5金	キムチ肉じゃが	豚肉	こんぶ	にんじん,にら	玉ねぎ,白菜,だいこん, 長ねぎ,にんにく,しょう 粉	じゃがいも,さとう,もち 粉	油	748 kcal	
	ツナ丼	ツナ		にんじん	しょうが,玉ねぎ,えだま め	さとう,こんにゃく	ごま油		
	(麦ごはん)					米,大麦			
	牛乳		牛乳						
	塩こんぶ漬け		こんぶ	にんじん	かぶ,キャベツ,きゅうり		ごま		
8月	くきな汁	打ち豆,厚揚げ,大豆,み そ		体菜	だいこん,ごぼう	さといも		791 kcal	
	ごはん					米			
	有機農業の日献立		牛乳	お米をおいしく食べよう!					
	特製焼き肉	豚肉,みそ		さやいんげん	しょうが,にんにく,玉ね ぎ,もやし,りんご	さとう,でん粉	油,ごま		
	れんこんのおかかマヨ和え	かつおぶし		にんじん	れんこん,きゅうり,キャ ベツ		ノンエッグマヨネーズ		
9火	野菜と卵のスープ	鶏肉,豆腐,卵		にんじん,こまつな	だいこん	でん粉	ごま油	22.9 g	
	ごはん					米			
	牛乳		牛乳						
	揚げだし豆腐のねぎみそあん	豆腐,鶏肉,みそ,大豆粉			しょうが,にんにく,長ね ぎ	さとう,でん粉	油		
	アーモンドびたし			にんじん,こまつな	もやし		アーモンド		
10水	たぬき汁	さつま揚げ,油揚げ		にんじん	だいこん,えのき,たけ,長 ねぎ,しょうが	こんにゃく,でん粉		2.3 g	
	ごはん					米			
	牛乳		牛乳						
	さばのソースかけ	さば			しょうが	さとう,でん粉	油		
	具だくさんきんぴら	さつま揚げ		にんじん,さやいんげん	ごぼう	さとう,こんにゃく	油		
11木	なめこのみそ汁	木綿豆腐,みそ		にんじん,こまつな	だいこん,なめこ,長ねぎ	じゃがいも		2.5 g	
	ロールパン					ロールパン			
	牛乳		牛乳						
	五泉れんこんグラタン	ベーコン,豆乳,みそ		パセリ	玉ねぎ,長ねぎ,れんこん	さといも,米粉,パン粉	油		
	花野菜のフレンチサラダ	ツナ		プロッコリー	カリフラワー,キャベツ, とうもろこし	さとう	油		
12金	根菜ポトフ	鶏肉		にんじん	だいこん,玉ねぎ,しめじ	さつまいも,マカロニ		3.2 g	
	ごはん					米			
	牛乳		牛乳						
	たらのコンソメ立田揚げ	たら		にんじん,トマト	玉ねぎ,セロリ	さとう,でん粉	油		
	青菜のごま和え			にんじん,こまつな	もやし	さとう	ごま		
12金	五泉「五大美人」豚汁	豚肉,豆腐,みそ		にんじん,オクラ	ごぼう,だいこん,しめ じ,長ねぎ	さつまいも,こんにゃく		2.5 g	

日	献立名	主な材料						I群 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	
		体をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる			
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂		
1 5 月	ごはん					米		820 kcal	
	牛乳		牛乳						
	里いもハンバーグ	豚肉,鶏肉,卵,高野豆腐	チーズ,牛乳		玉ねぎ,えのき,たけ,しめじ	さといも,パン粉,さとう	油	35.8 g	
	しょうゆフレンチ			こまつな	もやし,とうもろこし		油	25.3 g	
	豆乳みそ汁	厚揚げ,豆乳,みそ		にんじん	ごぼう,だいこん	こんにゃく		2.5 g	
1 6 火	ごはん					米		773 kcal	
	牛乳		牛乳						
	いわしのみぞれ煮	いわし			大根	さとう,でん粉		33.0 g	
	春雨の炒めもの	豚肉		にんじん,こまつな	しょうが,にんにく,きくらげ,キャベツ	春雨	油	23.7 g	
	みそちゃんこ汁	鶏肉,油揚げ,みそ		にんじん	玉ねぎ,はくさい,もやし,長ねぎ			2.8 g	
1 7 水	米粉めん					米粉めん		760 kcal	
	ジョア マスカット		乳酸菌飲料						
	ちゃんぽん風豆乳スープ	豚肉,なると,豆乳		にんじん	にんにく,しょうが,きくらげ,玉ねぎ,キャベツ,もやし,メンマ,長ねぎ		油,ごま油	29.7 g	
	ダブルおいもチップス					さといも,さつまいも	油	15.0 g	
	みかん				みかん			2.0 g	
1 8 木	ワインナーピラフ	ワインナー		にんじん	玉ねぎ,えだまめ	米,大麦	油	800 kcal	
	牛乳		牛乳						
	オムレツケチャップソースかけ	卵				さとう	油	26.2 g	
	ツナマカロニサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ	マカロニ	ノンエッグマヨネーズ	28.8 g	
	カレーコンソメスープ	鶏肉		さやいんげん	玉ねぎ,しめじ	じゃがいも		2.7 g	

毎月19日は食育の日 五泉市統一献立「五泉の五ツ星給食」です。

1 9 金	ごはん	食育の日献立				米		786 kcal
	牛乳	牛乳						
	こんこんといもっちのなかよし揚げ	豚肉			れんこん,しょうが	さといも,でん粉,さとう	油,ごま	30.6 g
	白菜のみぞ汁	木綿豆腐,油揚げ,みそ		にんじん	えのき,たけ,はくさい,だいこん,長ねぎ			27.7 g
	ひじきと大豆のサラダ	大豆,ツナ		ひじき	にんじん	キャベツ,とうもろこし	さとう	2.2 g
2 2 月	ごはん	冬至献立				米		776 kcal
	牛乳	牛乳						
	かぼちゃコロッケ	かぼちゃ				パン粉,小麦粉,さとう	油	28.1 g
	白菜のゆずドレッシングサラダ	ツナ		にんじん	はくさい,きゅうり,ゆず	さとう	油	20.4 g
	冬至すいとん	鶏肉,油揚げ		にんじん	じょうが,だいこん,えのき,たけ,長ねぎ	すいとん		2.7 g
2 3 火	ビビンバ(甘辛そぼろ)	鶏肉,大豆			玉ねぎ,にんにく,じょうが	さとう,でん粉	油,ごま油	755 kcal
	ビビンバ(ナマル)			こまつな,にんじん	もやし	さとう	ごま油,ごま	
	(麦ごはん)					米,大麦		29.3 g
	牛乳	牛乳						22.6 g
	春雨スープ	木綿豆腐,なると		にんじん,チンゲンサイ	長ねぎ,にんにく,メンマ,だいこん	春雨	ごま油	2.2 g
2 4 水	カラフルピラフ			にんじん	玉ねぎ,とうもろこし	米,大麦	油	758 kcal
	牛乳	牛乳						
	バジルチキンソテー	バジル		にんにく				28.5 g
	ツリーサラダ	ブロッコリー,にんじん		カリフラワー,キャベツ	さとう	油		22.9 g
	ミネストローネ	トマト		にんにく,セロリ,玉ねぎ	じゃがいも,さとう	オリーブ油		2.6 g
クリスマス献立		豆乳			さとう,もち粉,でん粉,こんにゃく粉			

冬至

冬至とは、1年で一番短くなる日です。この日にはかぼちゃの料理やゆず湯に入る習慣があります。

また、「ん」のつく食べ物を食べると縁起が良いということで、大根やすいどんなどを給食でも取り入れています。かぼちゃも別名が“なんぎん”ということで、「ん」が2つもついていることから、たくさんの運(うん)が呼び込めるといわれています。

- わかめ、ひじき、のりなどの海藻はエビ、カニの生息域で採取されています。
- 片口いわし、しらすなどの小魚はエビ、カニが混ざる漁法で採取されています。
- あさりにカニが共生している可能性があります。

中学生	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
栄養目標量	830kcal	26.9~41.5 g	18.4~27.6 g	2.3 g

今月の地場産物（五泉市産）

お隣の新大農場で育った大根です

米、みそ、干しあじ、里芋、大根

11日(木)、12日(金)、15日(月)の太字で表記したものは、**2年生が授業で考えたメニュー**です。給食バージョンにアレンジして実施します。五泉の新しいご当地メニューを考えようということで、里芋やれんこんなど地場産物が盛りだくさんの一品です。お楽しみに！