

# 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						1杯分 - 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	32.2 g
	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	19.7 g
	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			2.4 g
2月	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		28.8 g
	牛乳		牛乳					28.3 g
	ビ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	2.9 g
3月	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	25.9 g
	たくあん和え			にんじん	たくあん, キャベツ, きゅうり		ごま	23.1 g
	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		3.0 g
4月	青菜ごはん			大根菜, 京菜, 広島菜		米		765 kcal
	牛乳		牛乳					
	卵焼き	卵				さとう, でん粉	油	28.3 g
	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	20.9 g
	キムチ肉じゃが	豚肉	こんにぶ	にんじん, にら	玉ねぎ, 白菜, だいこん, 長ねぎ, にんにく, しょうが	じゃがいも, さとう, もち粉	油	3.3 g
5月	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	748 kcal
	(麦ごはん)					米, 大麦		
	牛乳		牛乳					33.5 g
	塩こんにぶ漬		こんにぶ	にんじん	かぶ, キャベツ, きゅうり		ごま	22.9 g
	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		2.5 g
8月	ごはん	有機農業の日献立		お米をおいしく食べよう！		米		791 kcal
	牛乳		牛乳					
	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	32.8 g
	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	28.1 g
	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	2.5 g
9月	ごはん					米		777 kcal
	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	27.6 g
	アーモンドびたし			にんじん, こまつな	もやし		アーモンド 	28.4 g
	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
10月	ごはん					米		817 kcal
	牛乳		牛乳					
	さばのソースがけ	さば			しょうが	さとう, でん粉	油	27.9 g
	貝だくさんさんぴら	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	29.7 g
	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
11月	ロールパン					ロールパン		758 kcal
	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	31.1 g
	花野菜のフレンチサラダ	ツナ		ブロッコリー	カリフラワー, キャベツ, とうもろこし	さとう	油	27.5 g
12月	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		745 kcal
	牛乳		牛乳					
	たら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	30.9 g
金	青菜のごま和え			にんじん, こまつな	もやし	さとう	ごま	22.0 g
	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						1人分 - 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,えのきだけ,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	ウインナーピラフ	ウインナー		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
	白菜のみそ汁	木綿豆腐,油揚げ,みそ		にんじん	えのきだけ,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	油	2.2 g
2 2 月	ごはん	冬至献立				米		776 kcal
	牛乳		牛乳					
	かぼちゃコロク			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,ゆず果汁	さとう	油	20.4 g
	冬至すいとん	鶏肉,油揚げ		にんじん	しょうが,だいこん,えのきだけ,長ねぎ	すいとん		2.7 g
2 3 火	ビビンバ(甘辛そばろ)	鶏肉,大豆			玉ねぎ,にんにく,しょうが	さとう,でん粉	油,ごま油	755 kcal
	ビビンバ(ナムル)			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	クリスマス献立	牛乳					
	バジルチキンソテー		鶏肉	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	ベーコン		にんじん,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
	ショコラ大福		豆乳			さとう,もち粉,でん粉,こんにゃく粉		



冬至とは、1年で一番昼が短くなる日です。この日に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、大根やすいとんなどを給食でも取り入れています。かぼちゃも別名が“なんきん”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	26.9~41.5g	18.4~27.6g	2.3g

### 今月の地場産物（五泉市産）

米、みそ、干しいたけ、里芋、大根

お隣の新大農場で育った大根です

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！