

学校給食予定献立表

令和7年 12月

鳴門教育大学附属小学校

日	曜	献立名	材 料 名			栄養価 エネルギー kcal たんぱく質 g 食塩相当量 g
			赤: 血や筋肉・骨になる	緑: 体の調子を整える	黄: 热や力のもとになる	
1 月		ごはん 牛乳 豚内ごこんにやくのみそ煮	牛乳 豚内・厚あけ・さつまあげ・みそ	にんじん・さやいんげん・たけのこ・しいたけ こんにゃく	精白米・強化米 さとう・油	771 kcal 30.1 g 2.6 g
		里いもコロッケ	とり肉	にんじん・たまねぎ	里いも・さとう・パン粉・米粉・小麦粉・油	
2 火		キーマカレー 牛乳	牛肉・豚肉・大豆 牛乳	にんじん・むき枝豆・たまねぎ・にんにく	精白米・強化米・バター・カレールウ	805 kcal 30.7 g 2.5 g
		海藻サラダ めでたいやき(カスター)	ソナフレーク・海藻ミックス 卵・脱脂粉乳	きゅうり・どうもろこし	和風ごまドレッシング(大豆) 小麦粉・さとう	
3 水		ごはん 牛乳 かつおカツ きゅうりのかおりあえ ふしめん汁	牛乳 かつお きゅうり えび・どうふ・油あげ	たまねぎ・しょうが きゅうり・青じそ	精白米・強化米 パン粉・小麦粉・さとう・油	671 kcal 28.8 g 2.6 g
		麦ごはん 牛乳 大豆入りきんぴらごぼう いわしの梅しょうゆ煮 ひじき入りのり佃煮	牛乳 牛肉・ちくわ・大豆 いわし ひじき・のり	にんじん・ねぎ・たまねぎ・しいたけ	ふしめん	
4 木		キムチ丼 牛乳	豚肉 牛乳	にんじん・にら・白菜・白菜キムチ	精白米・強化米・大麦 さとう・油	743 kcal 35.2 g 3.0 g
		はるさめサラダ	ロースハム・きんし卵	きゅうり・どうもろこし	はるさめ・さとう・ごま・ごま油	
5 金		ごはん 牛乳 ホトフ	牛乳 豚内・うずら卵	にんじん・たまねぎ・キャベツ・グリンピース にんにく	精白米・強化米 じゃがいも・さとう・オリーブ油	724 kcal 30.9 g 1.1 g
		ひじきサラダ	ロースハム・ひじき	きゅうり・どうもろこし	焙煎ごまドレッシング(小麦・卵・大豆 りんご・ごま)	
8 月		ごはん 牛乳 らくわのいそべ揚げ	牛乳 らくわ・青のり粉		精白米・強化米 小麦粉・てんぶん・油	666 kcal 28.7 g 3.1 g
		白菜の塩昆布あえ かきたま汁 チーズ	塩昆布 明・どうふ・かまぼこ・わかめ チーズ	白菜	ごま てんぶん	
10 水		ごはん 牛乳 ちくせん煮	牛乳 とり肉・さつまあげ	にんじん・さやいんげん・れんこん・ごぼう たけのこ・こんにゃく	精白米・強化米 さとう・油	664 kcal 30.7 g 2.8 g
		すだち酢あえ	ちりめん・油あげ	小松菜・キャベツ・すだち東汁	さとう・ごま	
11 木		麦ごはん 牛乳 野菜炒め	牛乳 豚内・いか	にんじん・さやいんげん・たまねぎ・キャベツ ヤングコーン・きくらげ	精白米・強化米・大麦 油・ごま油・シャンタン(小麦・乳・大豆・鶏肉 豚肉・ゼラチン・ごま)	772 kcal 30.3 g 1.9 g
		あけ春巻き みかん	春巻き	みかん	春巻きの皮(小麦)・油	
12 金		カレーライス	牛肉	にんじん・たまねぎ・グリンピース・にんにく	精白米・強化米・じゃがいも・油 カレールウ(小麦)	751 kcal 23.8 g 1.9 g
		牛乳 フルーツ杏仁	牛乳	みかん・パインアップル・もも	杏仁豆腐風味ゼリー	
15 月		ごはん 牛乳 長崎チャンポン	牛乳 豚内・いか・えび・かまぼこ	にんじん・ねぎ・たまねぎ・キャベツ・たけのこ きくらげ	精白米・強化米 中華めん・油・シャンタン(小麦・乳・大豆 鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま)	727 kcal 33.7 g 3.0 g
		ハンブキンエッグ お魚ぶりかけ	卵 いわし・かつお・のり・さば・大豆	かほらや	小麦・ごま	
16 火		ごはん 牛乳 肉じゃが	牛乳 牛肉・さつまあげ	にんじん・さやいんげん・たまねぎ・こんにゃく	精白米・強化米 じゃがいも・さとう・油	807 kcal 33.5 g 2.4 g
		さばのごま衣焼き	さば		ごま	
17 水		ごはん 牛乳 肉だんごの酢豚風	牛乳 肉だんご(とり肉・豚肉)・うずら卵	にんじん・ビーマン・たまねぎ・たけのこ しいたけ・トマトケチャップ	精白米・強化米 さとう・ごま油・ごま油・シャンタン (小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま)	792 kcal 28.9 g 2.3 g
		アスパラのツナあえ	ツナフレーク	クリーンアスパラガス・キャベツ	ごま	
18 木		麦ごはん 牛乳 メルルーサのゆず風味	牛乳 メルルーサ	ゆず果汁	精白米・強化米・大麦 てんぶん・油	629 kcal 28.9 g 1.5 g
		らくさあえ 味つけのり	いか・油あげ のり	小松菜・にんじん・キャベツ	さとう・ごま	
19 金		ブレーンパン りんごジャム 牛乳	牛乳	りんごジャム	パン(小麦)	908 kcal 39.8 g 3.7 g
		バーべキューローストチキン ゆでフロックリー	とり肉 牛肉	にんにく・しょうが・トマトケチャップ フロックリー	さとう・中濃ソース(大豆・りんご)	
22 月		クリスマスケーキ	豆乳(大豆)	にんじん・クリンビース・しょうが いちごジャム	じやがいも・油・バター・ビーフンチューの素 さとう・米粉	
		三色そぼろ丼 牛乳	とり肉・卵 牛乳	にんじん・クリンビース・しょうが かほらや・にんじん・ねぎ・大根・こんにゃく	精白米・強化米・さとう・油	706 kcal 35.1 g 2.9 g
※物資の購入・その他の理由で献立を変更することがあります、ご了承ください。 ※かつこ()の中は、関係する食物アレルギーの原因食品や 主な原料となる食材を掲載しています。 ※栄養価は、高学年(5・6年生)のものです。						

12月2日(火)は本校創立150周年記念式典の日です

給食では、おめでたい日を記念して、「めでたい焼き(カスター味)」をデザートとしてつけます。魚の「鯛」が、日本では縁起物とされているのにはいくつか理由があります。

- ①色: 鯛の体の赤と白は、日本では縁起の良い色とされているから
- ②語呂合わせ: 鯛の姿焼きは「目出鯛(めでたい)」と呼ばれ、言葉の響きが「おめでたい」と同じだから
- ③高級魚: 鯛は高級魚とされ、特別な日や行事にふさわしい食材だからなどです。



