



令和7年度12月分 小学校給食こんだて表

岸和田市教育委員会

★年間もくひょう★

なかよく楽しく食事をしよう

☆12月のもくひょう☆

体を温める食事をしよう

今年もあと1ヶ月となりました。12月は寒さに負けないように、体が温まる献立が多く取り入れられています。また「師走」ともいわれる12月は、クリスマスや大みそか、お正月などの行事があり、食生活も乱れがちになります。そんな時こそ体調管理に気を付けて、心も体も元気な年末年始を過ごしましょう。

	岸和田市 実施基準	今月の平均
エネルギー (和カロリー)	625	584
たんぱく質 (パーセント)	摂取エネルギー 全体の 13~20	15
脂質 (パーセント)	摂取エネルギー 全体の 20~30	30

月		火		水		木		金	
1		2		3		4		5	
● ぎゅうにゅう		● ぎゅうにゅう		● のむヨーグルト(しょう)		● ぎゅうにゅう		● ぎゅうにゅう	
ごはん		ごはん		■ コッパパン		■ コッパパン		ごはん	
■ こめ		■ こめ						■ こめ	
みそおでん		ぶたにくとやさいのみそいため		たらフライ		やきソーセージ		ごまふりかけ	
● とりにく		● ぶたにく		● たらフライ		● フランクフルトソーセージ			
● あかみそ		■ サラダあぶら		■ あぶら					
▲ にんじん		● あかみそ				キャベツぞえ		ぶたにくとだいこんのもの	
▲ だいこん		■ さとう				▲ キャベツ		● ぶたにく	
■ じゃがいも		● さとう						■ さとう	
● あつあげ		しお				ケチャップ(こぶくろ)		▲ だいこん	
▲ さんどまめ		けずりばし				コーンスープ		▲ さんどまめ	
こんにやく		しょうゆ				● とりにく		■ サラダあぶら	
れんこんのいためもの		かきたまじる		ミネストローネ		▲ パセリ		▲ ぶなしめじ	
● やきばた		▲ にんじん		● ぎゅうにく		▲ にんじん		▲ あおねぎ	
■ サラダあぶら		▲ たまねぎ		■ オリーブオイル		▲ たまねぎ		● あかみそ	
▲ さんとう		▲ えのきたけ		▲ にんじん		▲ じゃがいも		▲ しろみそ	
うすくちしょうゆ		▲ みつば		▲ キャベツ		▲ ホールコーン		▲ けずりばし	
		● たまご		▲ トマト(みずに)		▲ クリームコーン			
		● ゆきだるまがたかまぼこ		■ こめこマカロニ(ほし)		■ にゅう・こむぎなしホワイトルウ			

ふゆやさい さんじょう 冬野菜レンジャー参上

1

ボクたちを野菜レンジャー!

ふゆやさい

パパーン

2

あたたかい土の中で
じつくりおいしく
育てて

栄養たっぷり!

3

体がポカポカ
風邪にも負けないよ!

寒さ

かせ

ボクたちをしつかり
食べてくれたら

4

寒い冬をのりきろう!