



12月



# 給食献立予定表



令和7年度 相馬市立向陽中学校

日 付			献 立 名	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	主 な 材 料 名					
					血や肉になる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる	
1	月	カルシウム アップ献立	ピリ辛生揚げ丼（麦ごはん） 牛乳 小松菜スープ いちごヨーグルト	829 32.7 21.3 2.7	豚ひき肉 なたと 生揚げ 牛乳 味噌 ヨーグルト	生姜 ねぎ にんじん にんにく 玉ねぎ もやし キャベツ にはら 干し椎茸 たけのこ 小松菜	ごはん ごま油 大麦 油 上白糖 片栗粉			
2	火		コッペパン ブルーベリージャム 枝豆と野菜のサラダ ブラウンシチュー 牛乳	786 29.8 25.4 3.1	牛乳 鶏肉 豚肉	枝豆 生姜 トマト キャベツ にんにく パセリ もやし 玉ねぎ きゅうり にんじん	コッペパン 油 ジャム じゃが芋 ドレッシング			
3	水	カミング30 さんまる 献立	たこめし ごぼうサラダ 牛乳 けんちん汁	737 31.6 22.7 2.6	たこ 牛乳 油揚げ まぐろ（ツナ） 生揚げ	にんじん 大根 枝豆 ごぼう ごぼう しめじ きゅうり ねぎ	ごはん こんにゃく 上白糖 ごま油 すりごま マヨネーズ			
4	木		ほうれん草のクリームスパゲティ （ソフト麺） カラフルナムル 牛乳	827 22.0 22.1 2.2	鶏肉 ハム ベーコン 牛乳 粉チーズ	ほうれん草 玉ねぎ もやし にんじん にんにく 玉ねぎ きゅうり パセリ マッシュルーム 赤・黄ピーマン	ソフト麺 上白糖 ごま油			
5	金		麦ごはん 韓国のり 牛乳 プルコギ 水餃子スープ	745 28.2 16.9 2.9	韓国のり 豚肉 牛乳	にんじん にはら 玉ねぎ 白菜 もやし 木耳 しめじ ねぎ	ごはん ごま油 大麦 いりゴマ 上白糖 油 ギョウザの皮			
8	月		麦ごはん ポークカレー 牛乳 パリパリサラダ	848 26.2 27.1 2.8	豚肉 牛乳 まぐろ（ツナ）	にんにく トマト ごぼう 生姜 グリンピース 玉ねぎ レタス レモン にんじん きゅうり	ごはん 油 大麦 上白糖 シュウマイの皮 じゃが芋			
9	火		セルフミートソースサンド（コッペパン） 鶏肉と野菜の豆乳スープ 牛乳 県産一口りんごゼリー	814 36.6 24.8 3.2	豚ひき肉 大豆 大豆ミート 豆乳 牛乳 味噌 鶏肉	玉ねぎ にんじん キャベツ	食パン 油 パン粉 米粉 バター じゃが芋 りんごゼリー			
10	水		ごはん ふりかけ 牛乳 筑前煮 小松菜の錦糸和え	731 25.3 26.3 1.8	ふりかけ 牛乳 卵 鶏肉 さつま揚げ	小松菜 たけのこ にんじん しいたけ もやし ごぼう	ごはん 油 いりゴマ 上白糖 こんにゃく ごま油 里芋			
11	木	鉄アップ 献立	中華麺 タンメンスープ 野菜春巻き みかん 牛乳	820 20.4 22.6 2.1	牛乳 豚肉 かまぼこ あさり	にんじん ねぎ にはら キャベツ 木耳 にんにく もやし たけのこ みかん 玉ねぎ 干し椎茸	中華麺 ごま油 油 片栗粉 春巻きの皮 春雨			
12	金		麦ごはん さばの磯香揚げ 牛乳 ひじきの炒め煮 にはらのみそ汁	898 32.3 35.9 2.9	牛乳 大豆 さば 木綿豆腐 干しひじき 味噌 油揚げ 青のり粉	生姜 にはら にんじん 玉ねぎ もやし	ごはん 上白糖 大麦 片栗粉 油			
15	月	日本型 食生活 献立	麦ごはん 鶏肉のごま味噌焼き 牛乳 白菜の塩昆布漬け いわしのつみれ汁	780 34.7 23.9 3.3	牛乳 いわし 鶏肉 木綿豆腐 味噌 塩昆布	白菜 大根 きゅうり にんじん ねぎ ごぼう 生姜	ごはん 大麦 上白糖 すりゴマ			
16	火		ココア揚げパン 大根とツナのサラダ カレーヌードルスープ 牛乳	870 27.7 32.7 3.4	牛乳 まぐろ（ツナ） ウインナー	大根 玉ねぎ きゅうり キャベツ レタス トマト にんじん	コッペパン 油 ココア マカロニ 上白糖 じゃが芋 ドレッシング			
17	水		五目チャーハン 牛乳 パオズ わかめスープ	704 28.8 19.3 3.7	豚ひき肉 鶏肉 焼豚 木綿豆腐 豚肉 わかめ 牛乳 なたと 卵	玉ねぎ ねぎ にんじん もやし たけのこ 干し椎茸	ごはん 片栗粉 ごま油 上白糖 小麦粉 いりゴマ パン粉			
18	木	冬至献立	ソフト麺 すき焼きうどんの汁 牛乳 白玉入り冬至かぼちゃ	878 23.1 14.1 3.9	豚肉 焼き豆腐 牛乳	にんじん ねぎ 白菜 干し椎茸 春菊 かぼちゃ えのきだけ あずき	ソフト麺 糸こんにゃく 上白糖 白玉だんご			
19	金	そうま㊟ うまうま 献立	麦ごはん ひじきの佃煮 牛乳 白身魚の甘酢あんかけ チゲ汁	769 33.9 21.0 2.8	牛乳 味噌 ひらめ 豚肉 木綿豆腐	玉ねぎ ピーマン 白菜 にんじん 干し椎茸 にはら もやし 白菜キムチ ねぎ たけのこ えのきだけ 生姜	ごはん 上白糖 大麦 ごま油 片栗粉 油			
22	月	クリスマス 献立	ケチャップライス タンドリーチキン 冬野菜スープ 牛乳 クリスマスケーキ【3種類からセレクト】	967 29.9 31.0 4.0	ウインナー 鶏肉 ヨーグルト	玉ねぎ 生姜 ほうれん草 にんじん にんにく いんげん かぶ・かぶ葉 とうもろこし 白菜	ごはん バター ケーキ			
23	火	第 2 学 期 終 業 式								
学校給食栄養基準			800	エネルギー(kcal)	月平均栄養価	812	*学校給食栄養基準とは、文部科学省が定めた生徒1人1食あたりに必要な栄養摂取基準を参考とし、相馬市の児童生徒の体格及び生活活動等の実態並びに地域の実情に合わせた基準です。 *材料・その他の都合で献立が変わることがあります。			
			30.0	タンパク質(g)		28.9				
			22.2	脂質（g）		24.1				
			2.5未満	塩分（g）		3.0				

3年生は、受験へ向けていよいよラストスパートですね。

冬休み中も、栄養をしっかりと摂り、体調管理に十分気をつけて過ごしましょう。

基本は「早寝、早起き、朝ごはん」です。勉強に集中するあまり、深夜遅くまで起きていて、生活リズムを乱さないように自分で調整しましょう。

がんばれ  
受験生!

