

\* 年間および毎月使用物資 成分配合表については市ホームページをご覧ください。尚、献立変更等、学校独自で使用する物資の場合は各学校にお問い合わせください。

2025年



## 12月 献立表



- 牛乳は毎日つきます。
- 都合により献立の一部を変更することがあります。
- 学校給食において、調理工程および加工品等の微量混入(コンタミネーション)の可能性は排除できません。

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
 飲用牛乳 ごはん ○ とり肉のホアジャオソース ○ 春雨スープ	 飲用牛乳 うすまきパン うすまきパン ○ コーンポタージュ ○ キャベツと人参のソテー <sup>△</sup> △ いちごジャム	 飲用牛乳 ごはん ○ 赤魚の照り焼き ● ひきないり ○ ぶた汁 <sup>△</sup>	 飲用牛乳 ごはん ○ 赤魚の照り焼き ● ひきないり ○ ぶた汁 <sup>△</sup>	 飲用牛乳 麦ごはん むぎごはん ○ ぶたじゃが ○ 三色ナムル
○ 衣付きとり肉 油 砂糖 ホアジャオソース 浓しょうゆ みりん でんぶん ○ ぶた肉 春雨 人参 小松菜 玉ねぎ キャベツ 油 塩 こしょう 淡しょうゆ 中華スープ	○ とり肉 ハーブ 人参 ホールコーン クリームコーン 玉ねぎ パセリ 油 塩 パンソリソース 牛乳 バター 小麦粉 生クリーム 粉チーズ スキミルク こしょう ○ ショウガペースト 人参 キャベツ 油 淡しょうゆ 塩 こしょう △ いちごジャム	○ 赤魚 しょうが 砂糖 みりん 濃しょうゆ でんぶん ● うすあげ 人参 大根 油 濃しょうゆ みりん ごま油 砂糖 ○ ぶた肉 豆腐 じゃがいも 人参 白ねぎ 白菜 ごぼう 油 信州みそ 削り節	○ ぶた肉 厚揚げ うすら卵 人参 キャベツ しょうが 油 中華スープ 濃しょうゆ 砂糖 でんぶん ○ とり肉 人参 玉ねぎ 茎わかめ 油 ごま油 濃しょうゆ 酒 砂糖 塩 こしょう	○ ぶた肉 ジャガイモ 人参 玉ねぎ 枝豆 油 削り節 濃しょうゆ 砂糖 ○ 小松菜 人参 もやし 白ごま 油 砂糖 濃しょうゆ ごま油
8	9	10	11	12
 飲用牛乳 ごはん ○ カレーライス ○ 手作り福神漬け ● 白菜のコンソメ煮	 飲用牛乳 コッペパン コッペパン ○ 焼きそばスパゲティ ○ 大豆の磯煮 △ りんごジャム	 飲用牛乳 ごはん ○ さけの塩こうじだれ ● 青菜のふりかけ ○ ちゃんこ汁	 飲用牛乳 ごはん ○ 大豆入りマーボー豆腐 ○ 小松菜ごま炒め	 飲用牛乳 ごはん ○ ハンバーグみかんソース ● ジャーマンポテト ○ みそ汁
○ とり肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 油 カルレー ケチャップ ローリー 塩 こしょう ○ 大根 人参 濃しょうゆ 酢 砂糖 ● ショウガペースト 白菜 油 キソリソース 酒 みりん 淡しょうゆ	○ ハーブティ ぶた肉 人参 キャベツ 玉ねぎ 油 ウターリース とんかつソース 塩 こしょう ○ とり肉 味付大豆 人参 ひじき 赤こんにゃく 濃しょうゆ 砂糖 △ りんごジャム	○ さけ 塩こうじ 塩 ごま油 砂糖 こしょう レモン果汁 ● 大根葉 白ごま 砂糖 削り節 だし昆布 濃しょうゆ ごま油 ○ ぶた肉 豆腐 うすあげ 人参 白ねぎ 大根 白菜 削り節 だし昆布 淡しょうゆ みりん	○ とりひき肉 ひきわり大豆 豆腐 人参 青ねぎ 玉ねぎ しょうが しいたけ 油 信州みそ 八丁みそ 砂糖 濃しょうゆ ○ ぶた肉 小松菜 玉ねぎ 人参 白ごま 油 ごま油 みりん 濃しょうゆ 砂糖	○ ハーブ玉ねぎ 油 でんぶん 濃しょうゆ みかん果汁 みりん 砂糖 ● ショウガペースト ジャガイモ 人参 パセリ 玉ねぎ 油 キソリソース 塩 淡しょうゆ こしょう ○ わかめ 人参 青ねぎ 大根 玉ねぎ キャベツ 煮干し 信州みそ 塩こうじ
15	16 保育園交流献立	17	18	19 食育献立(山形県)
 飲用牛乳 ごはん ○ ウインナーのかきあげ ○ 具だくさんみぞれ汁 △ 味付けのり	 飲用牛乳 食パン 食パン ○ 白みそポトフ ○ ツナごぼう炒め △ スライスチーズ	 飲用牛乳 口 信太ごはん アルファ化米 ○ 焼きしゅうまい ○ 中華スープ	 飲用牛乳 ごはん ○ ミート丼 ○ 豆乳ドリア	 飲用牛乳 ごはん ○ さばの塩焼き ○ いも煮 ☆ みかん
○ カットウイナ- 玉ねぎ 人参 ひじき 油 米粉 でんぶん 塩 ○ ぶた肉 豆腐 人参 水菜 おろし大根 えのきだけ 白菜 だし昆布 削り節 砂糖 濃しょうゆ 淡しょうゆ みりん 塩 でんぶん △ 味付けのり	○ とり肉 玉ねぎ 人参 かぶ かぶの葉 キャベツ 油 白みそ キソリソース 淡しょうゆ ○ まぐろ油漬け 人参 玉ねぎ ごぼう 油 砂糖 みりん 濃しょうゆ △ チーズ	○ アルファ化米 アルファ化もち米 とりひき肉 うすあげ 人参 油 削り節 濃しょうゆ 砂糖 みりん 酒 ○ しゅうまい ○ 豆腐 ぶた肉 人参 青ねぎ 玉ねぎ キャベツ 油 ごま油 とりがらスープ 淡しょうゆ 塩 こしょう	○ ぶたひき肉 人参 玉ねぎ トマト水煮 セリ イン ник ケチャップ ウターリース 油 砂糖 塩 こしょう ○ とり肉 人参 ほうれん草 玉ねぎ しめじ 油 豆乳 キソリソース リムコーン でんぶん 塩 こしょう	○ さば 塩 ○ ぶた肉 里いも こんにゃく 人参 ごぼう 白ねぎ しめじ 油 削り節 砂糖 酒 信州みそ 濃しょうゆ ☆ みかん
22 冬至献立	23 クリスマス献立	<p style="text-align: center;"><b>新米が登場します</b></p> <p>今月から、この秋に収穫された新米に切り替わります。これまでと同じ、香川県産の「ヒノヒカリ」です。ヒノヒカリは、甘みがあり、柔らかくて食べやすいお米です。</p> 	<p style="text-align: center;"><b>16日 保育園交流献立</b></p>  <p>16日の白みそポトフは、和泉市内の公立保育園の給食メニューで、保育園の栄養士さんのおすすめメニューです。</p> <p>季節の野菜のかぶを葉も使い彩りもよい一品で、味付けはコンソメと白みそ、淡口しょうゆ、塩、みりんで学校の給食にはなかった組み合わせです。</p>	
<p style="text-align: center;"><b>年末の行事にまつわる食べ物</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>大晦日 (31日)</b></p> <p>一年の最後のこの日は、年越しそばを食べます。年末は忙しいので、手早く簡単に食べられるようにそばを食べていました。それが「細く長く、生きられますように」という願いとともに広まりました。</p> 	<p style="text-align: center;"><b>今月の食育献立</b></p> <p style="text-align: center;"><b>いも煮(山形県)</b></p> <p>いも煮は、里いも、肉、こんにゃく、ねぎ、きのこ、油揚げなどを煮たもので、山形県の名物料理です。</p> <p>いも煮は、同じ山形県でも、地域によって具材の種類や味つけが違っていて、内陸地方は牛肉でしょく味、日本海側は豚肉でみそ味が主流です。</p> <p>給食ではみそ味で、具材は豚肉、里いも、こんにゃく、人参、ごぼう、白ねぎ、しめじです。</p> 		

## 冬至(今年は12月22日です)



冬至は、一年で一番お昼の時間が短くなる日です。  
冬至に「ゆず湯」に入ると、かぜをひきにくくなるという言い伝えがあります。  
また、「ん」のつく食べ物をたべると運を引き寄せられると言われています。  
給食では、22日にこんにゃくと人参の入った「こんにゃくのきんぴら」、人参と大根が入った「みそ汁」が登場します。

## 大晦日 (31日)

一年の最後のこの日は、年越しそばを食べます。年末は忙しいので、手早く簡単に食べられるようにそばを食べていました。それが「細く長く、生きられますように」という願いとともに広まりました。



19日

