

* 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 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 ◎ コーンポタージュ ○ キャベツと人参のソテー △ 和泉いちごジャム	 飲用牛乳 ごはん ごはん ○ 赤魚のかば焼き風 ● ひきなირი ◎ ぶた汁	 飲用牛乳 ごはん ごはん ◎ 厚揚げの中華煮 ○ 茎わかめの炒め煮	 飲用牛乳 麦ごはん ◎ 肉じゃが ○ 三色ナムル
○ 衣付きとり肉 油 砂糖 ホヱヱ 濃しょうゆ みりん でんぷん ◎ 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 じゃがいも 人参 ホ-ム-ソ クリ-ム-ソ 玉ねぎ パセリ 油 塩 升ソソメ 牛乳 バター 小麦粉 生クリーム 粉チーズ スキミル ころしょう ○ ソルダ-ベ-ソ 人参 キャベツ 油 淡しょうゆ 塩 ころしょう △ 和泉いちごジャム	○ 赤魚 しょうが 砂糖 みりん 濃しょうゆ でんぷん 油 ● 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 削り節 信州みそ	◎ 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 でんぷん ○ 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	◎ ぎゅう肉 じゃがいも 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 淡しょうゆ ごま油
8	9	10	11	12
 飲用牛乳 ごはん 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 ◎ 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 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 ごはん ◎ 大豆入りマーボー豆腐 ○ 小松菜ごま炒め ☆ ヨーグルト	 飲用牛乳 ごはん ごはん ○ 煮込みハンバーグ ● 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 ガーラー ケチャップ ホ-リ 塩 こしょう ガー粉 ○ 大根 人参 濃しょうゆ 酢 砂糖 ● ソルダ-ベ-ソ 白菜 油 升ソソメ 酒 みりん 淡しょうゆ	◎ パゲティ ぶた肉 人参 キャベツ 玉ねぎ 油 ウスターソース 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 油 ごま油 砂糖 こしょう ぽろ果汁 ● 大根菜 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 ハジみそ 砂糖 濃しょうゆ でんぷん トウモロコシ ○ 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 ☆ ヨーグルト	○ ハバーグ 砂糖 ウスターソース 白みそ ケチャップ でんぷん ● ソルダ-ベ-ソ じゃがいも 人参 パセリ 玉ねぎ 油 升ソソメ 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 ☆1-1関戸さんの作品	18 クリスマス献立	19 食育献立（山形県）
 飲用牛乳 ごはん ごはん ○ ウインナーのかきあげ ◎ 貝だくさんみぞれ汁 △ 味付けのり	 飲用牛乳 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 ごはん ごはん □ 信太ごはん ○ 揚げしゅうまい ☆ しなシャキ ほっこり中華スープ	 飲用牛乳 ごはん ごはん ○ ミート丼 ◎ 豆乳ドリア ☆ チョコムース	 飲用牛乳 ごはん ごはん ○ さばのしょうが煮 ◎ いも煮 ☆ みかん
○ カツリイナ- 玉ねぎ 人参 ひじき 油 米粉 でんぷん 塩 ◎ ぶた肉 豆腐 人参 水菜 おろし大根 えのきたけ 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 でんぷん △ 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 升ソソメ 淡しょうゆ みりん 塩 ○ 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 油 ☆ 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 切り- にんにく ケチャップ ウスターソース 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 升ソソメ クリ-ム-ソ でんぷん 塩 こしょう ☆ チョコムース	○ さば しょうが 砂糖 濃しょうゆ みりん 酒 ◎ 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 酒 信州みそ 濃しょうゆ ☆ みかん

22 冬至献立

 飲用牛乳
ごはん
ごはん ○ さわらのゆずしょうゆかけ
● こんにゃくのきんぴら
◎ みそ汁


○ さわら ゆず 油 淡しょうゆ
ゆず果汁 みりん 砂糖 酢 でんぷん
● ぶた肉 つきこんにゃく 人参
ごぼう ごま油 油 砂糖
濃しょうゆ 一味唐辛子
みりん 白ごま ホヱヱ
◎ 豆腐 うすあげ わかめ 人参
キャベツ 青ねぎ じゃがいも
削り節 信州みそ

23 食感のオノマトペ給食

1年生国語の学習の時間に、オノマトペ(擬音語・擬態語)を使って、給食メニューを表現する学習を行いました。


11月から2月の給食で各クラス代表作品が登場します。

味と食感と、その表現を楽しみながらいただきますよう。




新米が登場します

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。



16日 保育園交流献立




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。

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。

年末の行事にまつわる食べ物

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。



今月の食育献立

19日

いも煮(山形県)

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。

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うゆ味、日本海側は豚肉でみそ味が主流です。

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。

