



# 12がつのこんだてひょう



令和7年12月 上西郷小学校

に ち	よう び	ぎ ゆう に ゆう	こんだてめい		しょくひん			ねつ りょう	たんぱく しつ
			しゅ しょく	おかず	あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま		
					からだをつくる(ちやにくになる)	からだのちようしをととのえる	ねつやちからになる		
1	げつ	○	おやこどん	おからポテトサラダ りんご	ぎゅうにゅう とりにく たまご ハム おから	にんじん たまねぎ しいたけ ★ねぎ ★きゅうり りんご	こめ むぎ あぶら じゃがいも でんぶん	641	22.4
2	か	○	むぎ ごはん	さばのねぎみそやき ほうれんそうのちゅうかあえ だんごじる	ぎゅうにゅう さば ★みそ ツナ とりにく	しょうが ★ねぎ にんじん たまねぎ ほうれんそう ★きゅうり コーン ★だいこん ★はくさい しいたけ	こめ むぎ ごまあぶら こむぎこ さといも	575	26.3
3	すい	○	むぎ ごはん	すぶた ワントンスープ きくらげのつくだに	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ うずらのたまご	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ★ピーマン きくらげ ちんげんさい えのきだけ	こめ むぎ あぶら でんぶん ワントン	610	21.5
4	もく	○	しょく パン	ふゆやさいのシチュー キャベツとウインナーのサラダ くるまめきなこクリーム おしゃぶりがんぷ	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ とうにゅう ウインナー こんぶ	にんじん たまねぎ ★かぶ ブロッコリー ★キャベツ ★きゅうり	パン きなこクリーム じゃがいも あぶら こむぎこ バター	660	22.9
5	きん	○	むぎ ごはん	ぶたにくとだいこんのみそに かりばりいりこ みかん	ぎゅうにゅう ★みそ ぶたにく あつあげ だいず いりこ	にんじん ★だいこん こんにやく いんげん ★みかん	こめ むぎ あぶら アーモンド ★さといも	664	22.7
8	げつ	○	かしわ ごはん	いわしのしょうがに あつあげとわかめのみそしる ちぐさあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ あつあげ いわしのしょうがに わかめ ★みそ	にんじん ★ごぼう たまねぎ えのきだけ ★キャベツ こまつな	こめ むぎ じゃがいも ごま	617	23.5
9	か	○	むぎ ごはん	ミンチカレー フルーツあえ いりこ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく レンズまめ いりこ	にんじん たまねぎ えだまめ しょうが にんにく ★りんご バイナップル みかん ナタデココ	こめ むぎ あぶら じゃがいも はくとうゼリー	615	18.7
10	すい	○	むぎ ごはん	ホキのてんたまあげ はるさめスープ やさしいため	ぎゅうにゅう ホキのてんたまあげ とりにく たまご ベーコン	にんじん たまねぎ ほうれんそう きくらげ ★キャベツ ★もやし	こめ むぎ あぶら ゼラチン はるさめ	592	21.5
11	もく	○	ライむぎ コッペ パン	ラビオリのミートソースあえ はくさいサラダ いちじくジャム	ぎゅうにゅう ラビオリ ぶたにく ひよこまめ ハム	にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム えだまめ にんにく しょうが ★はくさい ★きゅうり	パン いちじくジャム あぶら	638	23.9
12	きん	○	むぎ ごはん	ちぐさやき(たまごやき) ひじきのいために だぶ	ぎゅうにゅう ちぐさやき ひじき さつまあげ とりにく あつあげ かまぼこ	えだまめ ★ごぼう にんじん いとこんにやく れんこん たけのこ しいたけ しょうが	こめ むぎ あぶら さといも おふ でんぶん ごま	610	24.8
15	げつ	○	パエリア	ポテトカルボナーラ にくだんごスープ げんきヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ にくだんご ヨーグルト	たまねぎ いんげん にんじん にんにく パセリ ブロッコリー ★はくさい こまつな	こめ バター あぶら じゃがいも	607	23.7
16	か	○	むぎ ごはん	ジャージャンどうふ はるさめとかいそうのサラダ かなぎのつくだに	ぎゅうにゅう かなぎのつくだに ぶたにく あつあげ あかみそ きんしたまご かいそうミックス	にんじん ★キャベツ たけのこ しいたけ こまつな しょうが にんにく ★きゅうり もやし きくらげ	こめ むぎ あぶら でんぶん ごまあぶら はるさめ ごま	640	24.5
17	すい	○	わかめ ごはん	にくうどん のりしおピーンズ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく あじわかめ だいず ガルバンゾー こうやどうふ あおのり	いとこんにやく たまねぎ にんじん しいたけ ★ねぎ	こめ むぎ あぶら うどん でんぶん ゼラチン	654	21.1
18	もく	○	クレセント ロール	てりやきチキン イタリアンサラダ コーンクリームスープ	ぎゅうにゅう とりにく ハム チーズ ベーコン	にんにく ★キャベツ ★きゅうり にんじん たまねぎ コーン パセリ	パン あぶら	619	27.2
19	きん	○	むぎ ごはん	さんまのゆずみそに やさいのピリツとあえ かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう ★みそ さんまゆずみそに ツナ あぶらあげ わかめ ひじき とうふ	★もやし ほうれんそう ★きゅうり ★かぼちゃ たまねぎ えのきだけ	こめ むぎ ごまあぶら ラーゆ	611	22.7
22	げつ	○	むぎ ごはん	チキンストロガノフ はなやさいサラダ クリスマスセレクトデザート	ぎゅうにゅう とりにく ツナ なまクリーム	にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム グリンピース ★カリフラワー ブロッコリー	こめ むぎ あぶら バター こむぎこ セレクトデザート	682	20.7

★は「ふれあい広場ふくま」「あんずの里」「ふくついいざい」から納品してもらっています。

※都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。



冬至は、1年のうちでもっとも昼がみじかく、夜がながい日です。冬至には、ゆず湯に入り、かぼちゃを食べる風習があります。

かぼちゃは、夏から秋にかけて収穫されますが、風通しのよい涼しいところでは、2～3か月保存することができます。冬至に、栄養が豊富なかぼちゃを食べて、冬を元気にのりきろうという先人の知恵です。

給食では、22日はクリスマスメニューのため、19日にかぼちゃを出す予定です♪

## 12日は 郷土料理 だぶ

「だぶ」は、福岡県や佐賀県に、むかしから伝わる料理です。とりにくと、小さくきざんだ根菜などの野菜をだして煮た汁物です。冠婚葬祭のときに、よく作られてきました。おとなりの宗像市では「らぶ」とよばれることもあります。



22日は、セレクトデザートの日です  
こどもたちは、ポンデドーナツ(チョコ・いちご)、ほしがた三色デザートの  
中から1つをえらんでいます♪