



# 12がつのこんだてひょう



令和7年12月 上西郷小学校

に よ う び ち	き ゅ う に ゅ 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	おかげ	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)	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからになる		
1	月	○	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 じやがいも でんぶん	641 22.4
2	火	○	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	水	○	むぎ ごはん	すぶた ワンタンスープ 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 ★ビーマン 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 ワンタン	610 21.5
4	木	○	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 くろまめきなこクリーム おしゃぶりこんぶ	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 プロッコリー ★キャベツ ★きゅうり	パン きなこクリーム じやがいも あぶら こむぎこ パター	660 22.9
5	金	○	むぎ ごはん	ぶたにくとだいこんのみそに かりぱりいりこ みかん	ぎゅうにゅう ★みそ ぶたにく あつあげ だいす いりこ	にんじん ★だいこん こんにゃく 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	月	○	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 じやがいも ごま	617 23.5
9	火	○	むぎ ごはん	ミニカレー 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 パイナップル みかん ナタデココ	こめ むぎ あぶら じやがいも はくとうゼリー	615 18.7
10	水	○	むぎ ごはん	ホキのてんたまあげ はるさめスープ やさいいため	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	木	○	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	金	○	むぎ ごはん	ちぐさやき(たまごやき) ひじきのいたために 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 いとこんにゃく 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	月	○	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 プロッコリー ★はくさい こまつな	こめ バター あぶら じやがいも	607 23.7
16	火	○	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	水	○	わかめ ごはん	にくうどん のりしおビーンズ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく あじわかめ だいす ガルバンゾー こうやどうふ あおのり	いとこんにゃく 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	木	○	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	金	○	むぎ ごはん	さんまのゆずみそに やさいのピリッとあえ 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 ラーウ	611 22.7
22	月	○	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 プロッコリー	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。

かぼちゃんは、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ヶ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んを食べて、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日にかぼちゃんを出す予定です♪



「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、小さくざんだ根菜などの野菜をだしで煮た汁物です。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。

