令和7年度 給食献立表　12月

さいたま市立大成中学校

日(曜)	献立名		おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品		栄養価	
	主食	牛乳	1群 魚・肉・卵・豆	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも・砂糖	6群 油脂類	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1(月)	白飯 生揚げのカレー煮 茎わかめのサラダ		生揚げ 豚肉	牛乳 茎わかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ とうもろこし だいこん しょうが きゅうり	米 小麦粉 砂糖 じゃがいも	油 ごま	709	28.7
2(火)	あま～いバニラトースト お豆とウィンナーのトマト煮 ひじきのマリネ		ひよこ豆 ウインナー	牛乳 チーズ ひじき	にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ にんにく とうもろこし マッシュルーム	食パン 砂糖 じゃがいも	バター 油	733	24.4
3(水)	れんこん丼 わかさぎフリッター ゆかり和え		豚肉	牛乳 わかさぎ	にんじん さやいんげん	れんこん きゅうり キャベツ ごぼう しょうが	米 砂糖 麦 こんにゃく	油	719	26.5
4(木)	白飯 五目豆腐 春雨サラダ		豚肉 ちくわ 豆腐	牛乳	にんじん	しょうが きゅうり キャベツ たけのこ もやし ねぎ	米 春雨 砂糖	油 ごま	678	31.1
5(金)	セルフコロッケサンド 白いんげん豆のカレースープ りんご		鶏肉 いんげん豆	牛乳 スキムミルク	にんじん	キャベツ たまねぎ りんご	子どもパン ポテトコロッケ じゃがいも 小麦粉	油	818	28.6
8(月)	青菜と卵のピラフ ホキのフレーク焼き ベーコンと野菜のスープ		卵 ほき ベーコン	牛乳 チーズ	こまつな にんじん	たまねぎ えのきたけ たまねぎ エリンギ キャベツ	米 コーンフレーク 麦 パン粉	バター 油	683	31.5
9(火)	じゃこ入りわかめご飯 じゃがいものそぼろ煮 くるみ和え		鶏肉	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	たまねぎ グリンピース しょうが たけのこ キャベツ もやし 干しいたけ	米 でん粉 砂糖 麦 じゃがいも	ごま 油 くるみ	738	30.1
10(水)	ジャージャー麺 さいたま市産くわいチップス ナムル		豚肉	牛乳	こまつな	たまねぎ しょうが もやし たけのこ 干しいたけ にんにく ねぎ くわい くわい	中華麺 でん粉 砂糖	油 ごま	830	38.3
11(木)	白飯 さばのピリ辛焼き 信田和え 筑前煮		さば 油揚げ 鶏肉 生揚げ	牛乳	こまつな にんじん さやいんげん	にんにく ごぼう キャベツ しょうが たけのこ 干しいたけ もやし	米 じゃがいも 砂糖 こんにゃく	油	730	36.5
12(金)	キーマカレー とろっと半熟風目玉焼き 海藻サラダ ヨーグルト		鶏肉 豚肉 白花豆 卵	牛乳 海藻ミックス ヨーグルト	にんじん こまつな	にんにく きゅうり マッシュルーム しょうが だいこん とうもろこし たまねぎ	米 砂糖 麦 じゃがいも	油	687	29.8
15(月)	豆入りポークストロガノフ コーンサラダ オレンジゼリー		大豆 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん	セロリー とうもろこし きゅうり たまねぎ キャベツ	米 砂糖 麦 ゼリー	油	709	26.2
16(火)	【冬至献立】 白飯 メルルーサのごまみそかけ 即席漬け かぼちゃのいとこ煮		メルルーサ あずき	牛乳	かぼちゃ	キャベツ きゅうり	米 砂糖 でん粉	油 ごま	690	25.6
17(水)	ミートトースト ABCスープ アーモンドサラダ		豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ たまねぎ にんにく セロリー とうもろこし キャベツ	食パン マカロニ 砂糖	油 アーモンド	769	35.7
18(木)	【郷土料理:北海道】 白飯 北海道名物ザンギ 塩昆布和え 鮭入りが特徴の石狩汁 カップチーズケーキ		鮭 油揚げ 鶏肉	牛乳 昆布	ほうれんそう にんじん	きゅうり キャベツ だいこん	米 こんにゃく 小麦粉 じゃがいも でん粉 チーズケーキ	油 ごま	845	27.8
19(金)	クリスマス お楽しみ献立 校内で投票した献立が提供されます！								772	34.0

※都合により多少変更することがありますので、御了承ください。

◆学校給食摂取基準エネルギー・・・ 830[kcal]
27.0～41.5[g]

◆12月平均栄養量エネルギー・・・・ 740[kcal]
30.3[g]

かぜ予防のポイント

1 手洗い・うがいをする

2 しっかり栄養をとる

給食は偏りなく全部食べているかな？

3 十分な睡眠をとる

4 マスクをつける

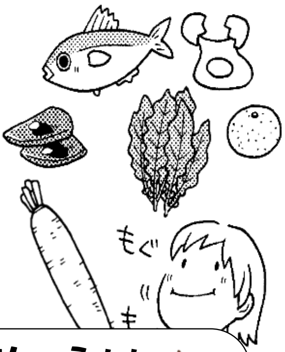
5 人ごみを避ける

6 適度な運動をする

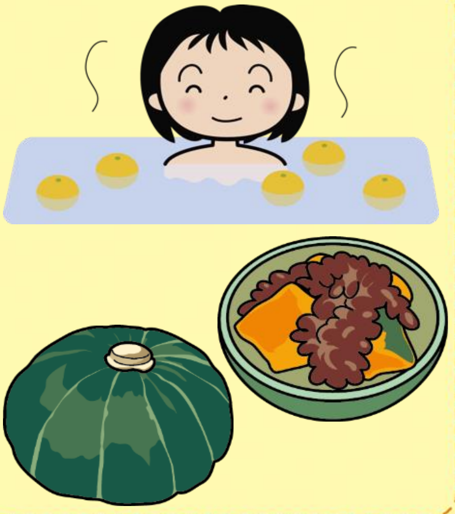
かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

寒い冬を乗り切るための食事のとり方

寒い朝でも朝食をとると体が温まるため、きちんと朝食をとりましょう。また、寒さに対する抵抗力をつけるため、肉や魚に多く含まれるたんぱく質のほか、ビタミンAやビタミンCを多く含む食品もとるようにしましょう。



6つの基礎食品群の中で**3・4群を積極的に摂りましょう！！**

冬至

冬至は、１年のうちで、もっとも昼が短く、夜がもっとも長い日です。　冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。かぼちゃを食べると中風（脳の血管の病気）や風邪の予防になるといわれています。また、ゆず湯に入ると風邪をひかないともいわれています。今年の冬至は１２月２２日です。給食では、１６日にかぼちゃとあずきを煮たいとこ煮を出します(^^♪