令和７年度　**12月分　こんだて予定表　（１６回分）　相模原市立もえぎ台小学校**

献立のねらい　：冬野菜のおいしさを味わう

日	曜	こんだて	おもなざいりょうとはたらき あかのしょくひん ち・にく・ほねになる	 きいろのしょくひん はたらくちからや たいおんになる	 みどりいろのしょくひん からだのちょうしをととのえ びょうきをふせぐ	エネルギー Ｋｃａｌ 脂肪 ｇ	蛋白質 ｇ 食塩 ｇ
１	月	ちゅうかおこわ ぎゅうにゅう さけのからあげ わかめとコーンのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく さけ わかめ	こめ もちごめ サラダあぶら こむぎこ でんぷん　あぶら	しいたけ　にんじん たけのこ　しょうが グリンピース ホールコーン たまねぎ	632 21.7	28.7 2.8
２	火	ナッツとじゃこのチャーハン ぎゅうにゅう とりにくとさつまいものあまからあえ もやしスープ	ぎゅうにゅう ハム ちりめんじゃこ とりにく ぶたにく	こめ ごまあぶら　さとう サラダあぶら アーモンド　あぶら でんぷん　さつまいも	たまねぎ　たけのこ ピーマン　しょうが もやし　にら にんじん　しいたけ ながねぎ	627 20.5	26.7 2.7
３	水	いたくごはん ぎゅうにゅう ぶりのゆうあんやき さがみなのごまあえ いもこじる	ぎゅうにゅう ぶり ぶたにく なまあげ みそ	こめ サラダあぶら さとう ごま　こんにゃく さといも	しょうが ゆずかじゅう さがみグリーン はくさい　ごぼう ながねぎ　しめじ	660 23.5	29.7 2.3
４	木	ドライカレートースト ぎゅうにゅう マカロニサラダ ふゆやさいスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ ツナ	しょくパン サラダあぶら こむぎこ マカロニ さといも　でんぷん	たまねぎ にんじん ホールコーン だいこん ブロッコリー	606 22.8	27.5 3.2
５	金	ごはん ぎゅうにゅう しせんどうふ ちゅうかふうすのもの	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ ハム	こめ サラダあぶら ごまあぶら さとう　ごま でんぷん　はるさめ	たまねぎ　キャベツ にんじん　きゅうり しょうが　もやし にんにく チンゲンサイ	610 17.5	25.6 2.0
８	月	こがたコッペパン ぎゅうにゅう しろいんげんまめのクリームに はくさいのソテー みかん	ぎゅうにゅう いんげんまめ いか　ベーコン えび　ハム　とりにく だっしふんにゅう	コッペパン マカロニ じゃがいも サラダあぶら マーガリン　こむぎこ	たまねぎ　にんじん マッシュルーム　パセリ はくさい　みかん エリンギ チンゲンサイ	626 19.2	30.0 2.6
９	火	タンメン ぎゅうにゅう ししゃものカレーあげ こくとうきなこパン アーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご ししゃも きなこ	めん　アーモンド ごまあぶら　あぶら ごま　こむぎこ でんぷん　くろざとう ホットケーキようこむぎこ	もやし　にんじん ながねぎ　キャベツ にら　きくらげ にんにく しょうが	638 30.1	28.0 2.6
１０	水	とりごぼうピラフ ぎゅうにゅう ようふうかきたまじる フルーツジュレ	ぎゅうにゅう とりにく たまご ベーコン	こめ サラダあぶら じゃがいも でんぷん ゼリーのこな	にんじん　ごぼう グリンピース　たまねぎ パセリ　みかんかん パインかん りんごかん	617 15.7	21.4 2.5
１１	木	ロールパン ぎゅうにゅう ポトフ れんこんのソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	ロールパン サラダあぶら じゃがいも	にんじん　パセリ たまねぎ　れんこん キャベツ セロリ ホールコーン	629 25.8	24.4 2.7
１２	金	マーボーだいこんどん（いたくごはん） ぎゅうにゅう もやしとだいずのナムル ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく とりにく　たまご ハム　とうふ	こめ サラダあぶら さとう でんぷん ごまあぶら　ごま	だいこん　きくらげ にんにく　ながねぎ もやし　こまつな にんじん　しいたけ たけのこ	600 18.1	25.1 2.1

※　エネルギー・たんぱく質・脂肪・食塩の量は中学年の量です。

※　天候不順や値段の高騰等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご承知ください。

日	曜	こんだて	おもなざいりょうとはたらき あかのしょくひん ち・にく・ほねになる	きいろのしょくひん はたらくちからや たいおんになる	みどりいろのしょくひん からだのちょうしをととのえ びょうきをふせぐ	エネルギー Kcal 脂肪 g	蛋白質 g 食塩 g
１５	月	こめこコッペパン ぎゅうにゅう はくさいとにくだんごのスープ キャラメルポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	こめこパン でんぷん　はるさめ サラダあぶら さつまいも あぶら　さとう	ながねぎ しょうが はくさい にんじん しいたけ	640 22.2	26.6 2.8
１６	火	ひじきごはん ぎゅうにゅう きりぼしだいこんのピリからいため すましじる みかん	ぎゅうにゅう ひじき　とうふ ぶたにく　うずらたまご あぶらあげ とりにく	こめ サラダあぶら さとう こんにゃく ごまあぶら	にんじん　えのきたけ しいたけ　みかん グリンピース きりぼしだいこん こまつな	607 19.3	25.3 2.6
１７	水	ブロッコリーのクリームスパゲティ ぎゅうにゅう げんまいサラダ いちごマフィン	とりにく ベーコン　たまご なまクリーム ハム　とうにゅう ちりめんじゃこ	スパゲティ　アーモンド オリーブオイル もちげんまい サラダあぶら　さとう ホットケーキようこむぎこ	はくさい ブロッコリー キャベツ にんじん いちごジャム	701 31.6	22.8 2.1
１８	木	くろパン ぎゅうにゅう たらのチーズピカタ ひよこまめのスープ	ぎゅうにゅう たら チーズ とりにく　たまご ひよこまめ　ベーコン	くろパン こむぎこ サラダあぶら じゃがいも	パセリ にんじん たまねぎ こまつな	601 19.6	31.9 19.6
１９	金	ふゆやさいのカレーライス（いたくごはん） ぎゅうにゅう こまつなともやしのソテー	ぎゅうにゅう とりにく だっしふんにゅう ハム	こめ さといも サラダあぶら こむぎこ マーガリン	ごぼう　れんこん　たまねぎ にんじん　しめじ　しょうが にんにく　グリンピース りんご　こまつな　もやし ホールコーン	626 16.6	20.8 2.1
２２	月	セルフやきそばパン アップルキャロットジュース いかとハムのサラダ とうもろこしスープ いちごのアイス	ぶたにく あおのり いか ハム とりにく　たまご	コッペパン めん あぶら　でんぷん サラダあぶら いちごのアイス	もやし　にんじん たまねぎ　キャベツ アップルキャロットジュース パセリ　クリームコーン ホールコーン	650 15.9	21.2 2.4

今月の平均	
629	26.0
21.3	2.5

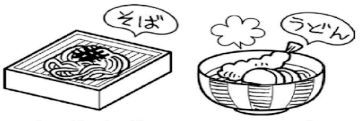
今月の給食目標は『冬野菜のおいしさを味わう』です。

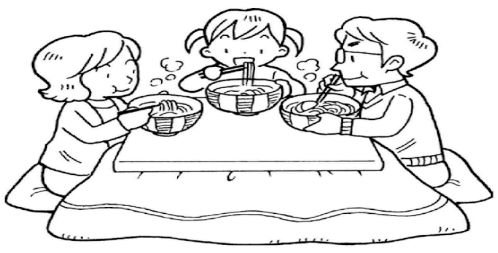
★旬の魚であるタラやブリ、野菜では白菜・大根・ブロッコリー・かぶ・ほうれん草など様々な冬の食材を使う予定です。

★１２月３日（水）の『さがみなのごまあえ』でさがみグリーンも登場します。

★２２日は今年最後の給食なので、いちごのアイスとアップルキャロットジュースを出す予定です。お楽しみに！

年越しに食べるものは？





年越しそばは江戸時代ごろから食べられていました
由来については下記のように諸説あります。
①そばの実が三角形なので邪気をはらうため。
②そばは細くて長いので長寿になるようにという願いを込めて。
③細工師が金粉を集めるのにそば粉を使うため、金を集める意味
また、地域によっては年越しにうどんを食べたり、年取り魚（さけやぶりなど）を食べたりする風習があります