



# 12月 納食献立表

令和7年度  
志免町立志免中学校

日	曜	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		栄養量	
				1群:たんぱく質	2群:カルシウム	3群:カロテン	4群:ビタミンC	5群:炭水化物	6群:脂質	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	月	○	麦ごはん 【よくかんで食べる献立】 鶏の照り焼き けんちん汁 五目きんぴら	豆腐 豚肉 豚肉 みそ	牛乳	人参 いんげん	だいこん しいたけ 白ネギ こんにゃく ごぼう	米 麦 砂糖 でん粉	油 ごま	787	31.9 25.6
2	火	○	小松菜ごはん 【食物せんいの多い献立】 こぎつねうどん 梅ドレッシングサラダ ムース	鶏肉 油揚げ ハム なると	牛乳 ちりめん	人参 ねぎ 小松菜	玉ねぎ キャベツ きゅうり レモン うめ	米 麦 うどん うめ	油 ごま油	786	27.0 21.9
3	水	○	麦ごはん 【不足しがちな食品:大豆製品】 なめこのみそ汁 厚揚げのうま煮 さつまポテト	厚揚げ 豚肉 みそ 豆腐	牛乳	人参 いんげん	白ねぎ こんにゃく なめこ 玉ねぎ	米 麦 里いも 砂糖 さつま芋	油	788	25.4 18.7
4	木	○	ハヤシライス(麦ごはん) グリーンサラダ レモンゼリー 【ビタミンCの多い献立】	豚肉 ささみ	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ キャベツ コーン グリーンピース マッシュルーム レモン	米 麦 砂糖	油 ごま油	742	24.0 16.7
5	金	○	セルフバーガー 【旬の野菜:かぶ】 (パン 白身魚 キャベツ) かぶシチュー	白身魚 豚肉	牛乳 チーズ 生クリーム 脱脂粉乳	人参 プロッコリー	かぶ キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが	パン 砂糖 小麦粉 バター でんぶん	油 ごま	748	35.0 28.6
8	月	○	麦ごはん 【世界の料理:中国】 マーボ豆腐 焼きぎょうざ 中華サラダ	豆腐 牛肉 豚肉 みそ ぎょうざ ささみ	牛乳 わかめ	にんじん ニラ	玉ねぎ しょうが にんにく しいたけ きゅうり コーン	米 麦 砂糖	油 ごま油	804	30.9 21.6
9	火	○	麦ごはん 【旬の食材:白菜】 豚汁 揚げさばのおろしあん 白菜の香り和え	さば 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 のり	人参 ねぎ	白菜 大根 ごぼう もやし しょうが こんにゃく	米 麦 砂糖 里芋	油	820	34.1 18.1
10	水	○	麦ごはん 【福岡の郷土料理:鶏すき】 魚そうめん汁 鶏すき もやしのこまあえ	豆腐 鶏肉 魚そうめん ちくわ	牛乳 わかめ	人参 小松菜 ねぎ	もやし 白ねぎ 玉ねぎ 糸こんにゃく えのきだけ	米 麦 砂糖	油 ごま	752	27.7 20.8
11	木	○	麦ごはん 【ビタミンCの多い献立】 肉じゃが 鰯の香味焼き こんにゃくサラダ	豚肉 みそ あじ ハム 卵	牛乳	人参 小松菜	きゅうり 編さや 玉ねぎ 糸こんにゃく にんにく しょうが 水菜	米 麦 砂糖	油 ごま油	801	33.5 17.8
12	金	○	食パン いちじくジャム 【不足しがちな食品:大豆】 ビーンズシチュー ほきフライ 野菜マリネ	大豆 豚肉 鶏肉 ほき	牛乳	人参 バセリ トマト バジル	キヤベツ キャベツ 玉ねぎ にんにく 青えんどう	パン 砂糖 ひよこ豆 赤いんげん	油	775	35.5 27.7
15	月	○	雑穀ごはん 【食育の日の献立】 団子汁 ししゃも(2尾) れんこんきんぴら	鶏肉 みそ	牛乳	人参 ねぎ いんげん	れんこん 玉ねぎ ごぼう しいたけ 白菜	米 雜穀 砂糖 小麦粉	油 ごま	745	25.3 17.8
16	火	○	ココアあげパン 【食物せんいの多い献立】 ポトフ レモン醤油ドレッシングサラダ ヨーグルト	鶏肉	牛乳 ヨーグルト	人参	玉ねぎ キャベツ かぶ セロリー コーン レモン	パン じやがいも 砂糖	油	740	29.3 23.5
17	水	○	麦ごはん 【鉄の多い献立】 キムチスープ ささみのレモン揚げ チャプチエ みかん	あさり みそ 卵 ささみ 豆腐 牛肉 天ぷら	牛乳 ビーマン	人参	玉ねぎ 白菜キムチ にら にんにく レモン みかん	米 麦 春雨 砂糖 でんぶん	油 ごま油	813	35.3 17.1
18	木	○	ポークカレーライス(麦ごはん) フルーツのヨーグルトあえ 【食物せんいの多い献立】	豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト	玉ねぎ グリーンピース りんご みかん もも バイン にんにく	米 麦 小麥粉	油	769	21.1 14.8
19	金	○	キャロットパン 【手洗いに気をつける】 スペゲッティミートソース ポテトサラダ	牛ミンチ 豚ミンチ ハム	牛乳	人参 トマト	たまねぎ キャベツ コーン マッシュルーム にんにく	パン じやがいも スパゲッティ	油 パン	862	28.2 37.4
22	月	○	麦ごはん 【行事食:冬至(12/22)】 かぼちゃのそぼろ煮 さばのホイル焼き おかかあえ	さば 鶏ミンチ かつお節	牛乳	人参 かぼちゃ いんげん	白菜 玉ねぎ かぼちゃ しょうが	米 麦 砂糖	油	774	31.9 16.8
23	火	○	お楽しみ献立 メニューは当日まで秘密です♪							900	30.6 31.6

※ 食材の都合により献立の内容が変更になることがあります。

今月の平均栄養量

※ 詳しい成分が必要な方はご連絡ください。

基準栄養量

789 29.8 22.1

830 13~20~30%

※ 納食中止日 2年生:16日(火)~18日(木)【修学旅行】



12月22日は冬至(とうじ)です。

冬至とは、一年で一番太陽が出ている時間が短い日です。この日は、ビタミン豊富なかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入れて体を温めたりして、冬の寒さから体を守ります。

かぼちゃは夏に収穫し冬まで長持ちする野菜なので、冷蔵庫などのない時代には、冬場の栄養源として重宝されていました。

給食では、22日にかぼちゃの献立を予定しています。しっかりと食べて、力ゼに負けない体を作りましょう。



## 牛乳を毎日飲もう！！

牛乳には、成長期に必要なカルシウム・たんぱく質などの栄養が豊富に含まれ、吸収も良いので、成長期のみなさんには欠かせません。だんだんと気温が低くなっていますが、毎日一本、休みの日にも欠かさず飲んで、栄養をしっかり吸収しましょう。

冬休み、特に年末年始は食生活が不規則になります。毎日三食バランスの良い食事をとて、新しい年を元気に迎えましょう！！【1月の給食開始日は、9日です。】

★ 毎月19日は【食育の日】です。昔ながらの日本型食生活の良さを見直す献立内容にしています。(今月は、15日に実施します。)