



12月 よていこんだてひょう(ぜんはん)



※すべての食品は記載されていません。食物アレルギー対応用の書類がありますので、必要な方は学校へご連絡ください。

※㊦は中学生のみに提供します。

印西市印旛学校給食センター 令和7年12月

日 (曜)	献立	おもなしょくひん			エネルギー (kcal)	
		主に体を作る (あか)	主にエネルギーの もとになる (き)	主に体の調子を整える (みどり)	たんぱく質・糖質・脂質の割合 (%)	
					たんぱく質 (%)	糖質 (%)
1 (月)	ごはん ぎゅうにゅう いかのねぎソースかけ だいこんのべっこうに かきたまじる		こめ ぎゅうにゅう いか ぶたにく たまご なた とうふ		676 18.3 29.0 2.0	844 17.7 27.3 2.7
2 (火)	ごはん ぎゅうにゅう あじのピリからやき ひじきのいために とんじる アセロラゼリー		こめ ぎゅうにゅう あじ ひじき さつまあげ あぶらあげ だいす ぶたにく とうふ みそ ゼリー		640 18.8 21.1 2.0	784 18.3 19.6 2.3
3 (水)	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのレモンじょうゆやき あおなのおいそかあえ ひつまじり みかん		こめ ぎゅうにゅう とりにく のり かつおぶし とりにく あぶら ひつまみ		638 16.7 26.0 1.5	786 16.3 23.8 1.8
4 (木)	めんたいガーリックトースト ぎゅうにゅう はなやさいサラダ ポークビーンズ いちごヨーグルト		パン マーガリン オリーブオイル ぎゅうにゅう あぶら はちみつ ぶたにく だいす チーズ なまクリーム ヨーグルト		706 15.2 37.7 2.2	836 14.7 37.8 2.8
5 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう にらまんじゅう (低①高②中学②) たまごいりはるさめサラダ とうふのオイスターソースに		こめ おおむぎ ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ハム とりにく とうふ		705 14.0 25.4 2.6	848 13.9 23.0 3.1
8 (月)	ごはん ぎゅうにゅう ほっけのしろじょうゆやき ちくぜんに ぐだくさんみそしる		こめ ぎゅうにゅう ほっけ さつまあげ とりにく ぶたにく なまあげ みそ		618 19.3 24.3 1.3	771 18.6 22.2 1.8
9 (火)	むぎごはん ぎゅうにゅう とうふナゲット (2こ) かいそうサラダ ハヤシライスのご		こめ おおむぎ ぎゅうにゅう とうふ さかなのすりみ かいそう わかめ ツナ ぶたにく いんげんまめ チーズ なまクリーム		702 11.7 33.3 2.3	860 11.4 31.4 3.2
10 (水)	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのうめだれやき ちくさあえ おでん		こめ ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ こんぶ ちくわ さつまあげ うずらたまご はんぺん		676 17.2 22.9 2.3	840 16.8 21.3 3.0
11 (木)	まるパン ぎゅうにゅう ハンバーグデミソース ブロッコリーとコーンのサラダ しろいんげんまめのシチュー りんご		パン ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あぶら ルウ さとう あぶら さとう ごま とりにく いんげんまめ チーズ ぎゅうにゅう スキムミルク とうふ なまクリーム		686 18.3 32.8 2.3	829 18.4 32.2 2.9
12 (金)	ごはん ぎゅうにゅう れんこんのえびよせあげ なっとうあえ なめこじる カップdeヤクルト		こめ ぎゅうにゅう こむぎこ パンこ あぶら さとう ごま とりにく わかめ みそ カップdeヤクルト		695 15.3 28.4 2.0	837 15.0 26.2 2.4

【手洗いマークについて】
給食前には、せっけんで30秒かけて、ていねいに手を洗いましょう。手洗いマークのついている日は特にしっかりと手を洗い、きれいな手で食べるようにしましょう。

こちらのQRコードから、印西市学校給食センターホームページへアクセスできます。毎日の給食の写真やコメント、毎月の献立表などを掲載しています。ぜひご覧ください。
<https://kyusyoku.inzai.ed.jp/inbacerter/todaykondate>



🍷🍷🍷 12月 よていこんだてひょう(こうはん) 🍷🍷🍷

※すべての食品は記載されていません。食物アレルギー対応用の書類がありますので、必要な方は学校へご連絡ください。

※㊤は中学生のみに提供します。

印西市印旛学校給食センター 令和7年12月

日 (曜)	献立	おもなしょくひん			エネルギー (kcal)	
		主に体を作る (あか)	主にエネルギーの もとになる (き)	主に体の調子を整える (みどり)	たんぱく質13g比・比 (%)	
					脂質13g比・比 (%)	
					食塩相当量 (g)	
					小学生	中学生
15 (月)	むぎごはん		こめ おおむぎ		663	822
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18.2	17.7
	さけのオイネーズやき	さけ	さとう マヨネーズ		29.0	27.5
	やさいのちゅうかあえ	とりにく	さとう ごまあぶら ごま	もやし たまねぎ にんじん きゅうり	2.3	2.9
	はっぽうさい	ぶたにく なんと いか	あぶら さとう でんぶ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ だけのこ はくさい きくらげ チンゲンサイ		
16 (火)	ごはん		こめ		649	833
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16.1	15.1
	ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく	あぶら さとう でんぶ	たまねぎ しょうが	30.0	28.7
	ごまあえ		ごま さとう	ほうれんそう もやし キャベツ にんじん	2.2	2.7
	つみれじる	いわし たら	あぶら さとう	ごぼう こんにゃく にんじん だいこん はくさい しょうが ねぎ		
㊤ウエハースCa						
17 (水)	むぎごはん		こめ おおむぎ		658	816
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			13.6	13.0
	ミニオムレツ	たまご	あぶら さとう		25.7	24.2
	マカロニサラダ	ハム	マカロニ はちみつ あぶら	キャベツ きゅうり コーン	1.9	2.2
	ふゆやさいかレー	ぶたにく	あぶら ルウ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト れんこん だいこん はくさい フロccoli		
18 (木)	ごはん		こめ		658	812
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15.0	14.4
	さばのみそに	さば みそ	さとう		30.2	28.2
	こまつなとちくわのあえもの	ちくわ あぶらあげ	ごま さとう あぶら ごまあぶら	こまつな にんじん もやし	1.9	2.4
	けんちんじる	とりにく とうふ	ごまあぶら さといも	ごぼう こんにゃく にんじん だいこん ねぎ		
19 (金)	ペンネミートソース	ぶたにく だいす	マカロニ オリーブオイル ルウ	にんにく たまねぎ セロリ にんじん トマト パセリ	624	750
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			19.7	20.6
	フライドバジルチキン	とりにく	でんぶ あぶら	にんにく	37.9	36.8
	キャベツとコーンのサラダ	ツナ	あぶら さとう	キャベツ にんじん コーン	1.9	2.5
	クリスマスケーキ		ケーキ			
22 (月)	ごはん		こめ		642	795
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17.1	16.6
	あかうおのたまりしょうゆやき	あかうお			19.6	18.1
	れんこんのきんぴら	さつまあげ	さとう ごま ごまあぶら	にんじん れんこん こんにゃく	1.8	2.1
	みそすいとんじる	とりにく あぶらあげ みそ	あぶら すいとん	ごぼう にんじん だいこん かぼちゃ ねぎ		
ゆずゼリー						

※食物アレルギー、給食停止についてご相談のある方は学校へご連絡ください。

※食材の納入状況により、献立を変更する場合がありますのでご理解ご協力をお願いします。

	小学生 (中学年)		中学生	
	基準	平均	基準	平均
エネルギー (kcal)	650	665	830	816
たんぱく質13g比・比 (%)	13.0~20.0	16.5	13.0~20.0	16.1
脂質13g比・比 (%)	20.0~30.0	28.4	20.0~30.0	26.8
食塩相当量 (g)	2.0	2.0	2.5	2.6



冬至は、一年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や「ん」がつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！



て あら かんせんしやうぼう き ほん
🚰 手洗いは 感染症予防 の基本です！

て あら
👐 手洗いの ポイント

水で手をぬらし、せっけんをつけてこするように洗います

汚れの残りやすい部分は念入りに！

流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水分をふき取りましょう。

💧 水分が残っていると手荒れの原因になります。

手が荒れていると、手洗いがおそろかになったり、細菌やウイルスが付着しやすくなります。乾燥が気になるときは、保湿剤をこまめに塗りましょう。

