

月 1日	火 2日	水 3日	木 4日	金 5日
振替休業日	牛乳 鶏ごぼうごはん 魚の塩麹焼き 青菜のおひたし のっぺい汁 エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) 600kcal 35.5g	牛乳 ごはん ハンバーグ グリーンサラダ ジュリエンスープ エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) 691kcal 29.4g	牛乳 カレーミートドッグ コーンサラダ ポトフ くだもの おはなし会 エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) 757kcal 26.4g	牛乳 ごはん 揚げじゃがのそぼろ煮 野菜とじゃこのサラダ かきたま汁 エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) 698kcal 25.9g
8日	9日	10日	11日	12日
牛乳 ごはん 肉豆腐 茎わかめのごま酢あえ みそ汁 エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) 675kcal 34.8g	牛乳 チキンピラフ フライドポテト ミネストローネ エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) 598kcal 24.6g	牛乳 五目うどん 干草あえ 胡麻豆乳寒天ゼリー エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) 652kcal 31.0g	牛乳 二色丼 きゃべつの浅漬け すまし汁 みそポテト エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) 773kcal 32.4g	牛乳 キムチチャーハン チンゲン菜と豆腐のスープ 手作り肉まん エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) 749kcal 30.6g
15日	16日	17日	18日	19日
牛乳 ごはん 魚の唐揚げ野菜あんかけ ビーフンスープ みかんゼリー エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) 672kcal 27.0g	牛乳 キャロットライス ポークビーンズ フレンチサラダ エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) 618kcal 28.2g	牛乳 ごはん 肉じゃが 大根とハムのサラダ 沢煮椀 エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) 686kcal 27.9g	牛乳 ごはん 干草たまご焼き 春雨とツナの酢の物 みそ汁 エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) 646kcal 28.8g	牛乳 ごはん 中華風肉野菜炒め 大根のスープ 杏仁豆腐 エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) 613kcal 26.2g
22日	23日	24日	25日	26日
牛乳 ごはん 魚の幽庵焼き 南瓜のそぼろあんかけ 根菜のごま汁 冬至献立 エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) 666kcal 32.6g	牛乳 ビーンズドライカレー コールスローサラダ フルーツヨーグルト エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) 732kcal 27.4g	コーヒー牛乳 チョコチップパン きゃべつとパプリカのサラダ クラムチャウダー クリスマスデザート クリスマス献立 エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) 872kcal 24.9g	終業式	冬休み

冬至献立



「冬至」は1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、運がむいてくることから、柚子湯で身を清め、邪気を払う小豆や「ん」の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！



※参考文献・引用・イラスト：雑誌 【食育フォーラム】

2025年12月号【学校給食 2025年11月号】

◎エネルギーとたんぱく質は中学部、高等部の値です。小学部低学年（1・2・3年）は70%、高学年（4・5・6年）は85%です。