

# 12月 給食だよ！

2025年

| 日曜  | 献立名<br>★牛乳は毎日つきます             |                                         | おもにエネルギーの<br>もとになる食品(黄)                            |              | おもに体をつくる<br>食品(赤)                  |                                      | おもに体の調子を<br>整える食品(緑)                    |                                                            |
|-----|-------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------|------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------|
|     |                               |                                         | 穀類・いも類・<br>砂糖                                      | 油脂           | 魚・肉・卵・<br>豆・豆製品                    | 牛乳・小魚・<br>海藻                         | 緑黄色<br>野菜                               | その他の<br>野菜・果物                                              |
| 1月  | こめこパン                         | いわしのチーズやき<br>キャベツのサラダ<br>ビーフンスープ<br>りんご | パン<br>レアシュガー<br>ビーフン                               | あぶら          | いわし<br>ハム<br>ぶたにく                  | ぎゅうにゅう<br>チーズ                        | たべてな<br>にんじん<br>はねぎ                     | キャベツ やし<br>コーン<br>たまねぎ<br>しいたけ<br>えのきたけ<br>りんご             |
| 2火  | むぎごはん                         | とりにくのスタミナやき<br>レタスのあまぎあえ<br>とんじる        | こめ さとう<br>おおむぎ<br>レアシュガー<br>でんぷん<br>こんにゃく<br>さつまいも | ごま           | とりにく<br>ぶたにく<br>とうふ<br>あぶらあげ<br>みそ | ぎゅうにゅう                               | はねぎ<br>にんじん                             | にんにく<br>しょうが<br>たまねぎ<br>ごぼう<br>キャベツ<br>レタス<br>だいこん<br>きゅうり |
| 3水  | げんきもりもり<br>カレーライス             | げんきサラダ<br>こにぼしのごまがらめ                    | こめ<br>おおむぎ<br>じゃがいも<br>さとう                         | あぶら<br>ごま    | ぶたにく<br>ハム<br>かつおぶし                | ぎゅうにゅう<br>こんぶ<br>かえり                 | ブロッコリー<br>こまつな<br>はねぎ<br>にんじん           | だいこん<br>キャベツ<br>たまねぎ<br>にんにく<br>きゅうり<br>コーン                |
| 4木  | ③きなこあげパン<br>①②コッペパン<br>いちごジャム | ブロッコリーと<br>コーンのサラダ<br>ふゆやさいのスープ<br>みかん  | パン<br>さとう<br>じゃがいも<br>レアシュガー<br>ジャム                | あぶら<br>ごま    | きなこ<br>とりにく<br>ハム                  | ぎゅうにゅう                               | たべてな<br>にんじん<br>ブロッコリー                  | たまねぎ コーン<br>だいこん<br>エリンギ<br>キャベツ<br>ロメインレタス<br>みかん         |
| 5金  | ロメインレタス<br>チャーハン              | くろだいのフライ<br>わかめスープ<br>りんご               | こめ<br>おおむぎ                                         | あぶら<br>ごまあぶら | とりにく<br>ベーコン<br>くろだい               | ぎゅうにゅう<br>わかめ                        | にんじん<br>はねぎ                             | たまねぎ<br>ロメインレタス<br>えのきたけ<br>りんご                            |
| 8月  | あんサンド                         | グリルチキン<br>ごぼうのサラダ<br>レタスのスープ            | パン<br>さとう<br>じゃがいも<br>でんぷん<br>レアシュガー               | あぶら<br>ごま    | あずき<br>とりにく<br>ハム                  | ぎゅうにゅう                               | にんじん                                    | にんにく レタス<br>たまねぎ<br>ロメインレタス<br>キャベツ<br>ごぼう<br>きゅうり         |
| 9火  | むぎごはん                         | やき豆腐の<br>みそそぼろかけ<br>こふきいも<br>ぐだくさんじる    | こめ<br>おおむぎ<br>さとう<br>でんぷん<br>じゃがいも                 |              | やき豆腐<br>とりにく<br>あぶらあげ<br>みそ        | ぎゅうにゅう                               | にんじん<br>さやいんげん<br>はねぎ                   | にんにく<br>しょうが<br>ごぼう たまねぎ<br>えのきたけ<br>だいこん<br>キャベツ          |
| 10水 | いりこめし                         | とりにくのしおこうじやき<br>レタスのごまあえ<br>あつあげのみそ     | こめ<br>さいいも<br>こうじ<br>レアシュガー<br>じゃがいも               | ごま           | あぶらあげ<br>とりにく<br>ハム<br>あつあげ<br>みそ  | かえり<br>ぎゅうにゅう                        | にんじん<br>こまつな<br>サニーレタス<br>ブロッコリー<br>はねぎ | だいこん<br>ごぼう<br>にんにく<br>キャベツ<br>たまねぎ<br>えのきたけ               |
| 11木 | コッペパン                         | マカロニのトマトソースやき<br>かいそうサラダ<br>ポトフ         | パン<br>マカロニ<br>レアシュガー                               | あぶら<br>ごま    | ハム<br>ウインナー                        | ぎゅうにゅう<br>チーズ<br>ひじき<br>わかめ<br>くきわかめ | にんじん<br>たべてな<br>トマト                     | たまねぎ レタス<br>キャベツ<br>コーン<br>きゅうり<br>はくさい<br>だいこん            |

♥献立は、材料その他の都合により変更する場合があります。

♥おはしは、毎日きれいに洗って持っていきましょう。

♥のついているものは手袋をして、配膳しましょう。

♥15日(月)～19日(金)は「ふるさとのお食再発見週間」です。期間中および「かがわ印給食ウィーク」での太字の料理は郷土料理、下線は香川県産の食材を使っています。

## ★観音寺市学校給食センター

| 日曜  | 献立名<br>★牛乳は毎日つきます |                                       | おもにエネルギーの<br>もとになる食品(黄)                      |                    | おもに体をつくる<br>食品(赤)                     |                | おもに体の調子を<br>整える食品(緑)           |                                                           |
|-----|-------------------|---------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------|---------------------------------------|----------------|--------------------------------|-----------------------------------------------------------|
|     |                   |                                       | 穀類・いも類・<br>砂糖                                | 油脂                 | 魚・肉・卵・<br>豆・豆製品                       | 牛乳・小魚・<br>海藻   | 緑黄色<br>野菜                      | その他の<br>野菜・果物                                             |
| 12金 | ぶたどん              | こいわしのいそべあげ<br>ブロッコリーのごまぎあえ<br>りんご     | こめ<br>おおむぎ<br>こんにゃく<br>さとう<br>でんぷん<br>レアシュガー | あぶら<br>ごま          | ぶたにく<br>ハム                            | ぎゅうにゅう<br>いわし  | にんじん<br>はねぎ<br>ブロッコリー          | しょうが<br>たまねぎ<br>えのきたけ<br>キャベツ<br>りんご                      |
| 15月 | やきにくバーガー          | かんおんじカラフルサラダ<br>ふるさとスープ<br>みかん        | パン<br>さとう<br>じゃがいも<br>レアシュガー                 | あぶら<br>ごまあぶら<br>ごま | ぎゅうにゅう<br>ちくわ<br>まぐろ<br>とうふ           | ぎゅうにゅう         | きんとき<br>にんじん<br>ブロッコリー<br>たべてな | にんにく コーン<br>たまねぎ<br>レタス<br>キャベツ<br>ロメインレタス<br>だいこん<br>みかん |
| 16火 | むぎごはん             | ぶたにくのあまからあえ<br>たべてなのおひたし<br>チヌだんごいりみそ | こめ<br>おおむぎ<br>でんぷん<br>さとう                    | あぶら                | ぶたにく<br>かつおぶし<br>チヌだんご<br>あぶらあげ<br>みそ | ぎゅうにゅう         | たべてな<br>にんじん<br>はねぎ            | しょうが<br>はくさい<br>だいこん<br>たまねぎ<br>しめじ                       |
| 17水 | にくもっど             | さばのしおやき<br>じゃがいものあえもの<br>すましじ         | こめ<br>おおむぎ<br>こんにゃく<br>さとう<br>じゃがいも          | あぶら<br>ごま          | ぎゅうにゅう<br>さば<br>ハム<br>とうふ<br>なると      | ぎゅうにゅう         | にんじん<br>はねぎ                    | しいたけ<br>ごぼう<br>えだまめ<br>キャベツ<br>きゅうり<br>たまねぎ               |
| 18木 | チキンサンド            | ふゆやさいサラダ<br>ABCスープ<br>クリスマスケーキ        | パン<br>こむぎ<br>パンこ<br>さとう<br>マカロニ<br>ケーキ       | あぶら<br>ごま          | とりにく<br>まぐろ<br>ベーコン                   | ぎゅうにゅう         | たべてな<br>ブロッコリー<br>にんじん<br>パセリ  | レタス<br>たまねぎ                                               |
| 19金 | わかめごはん            | かぼちゃのそぼろあんかけ<br>ロメインレタスのおひたし<br>うちこみじ | こめ<br>おおむぎ<br>うどん<br>でんぷん                    |                    | かつおぶし<br>とりにく<br>あぶらあげ<br>なると<br>みそ   | わかめ<br>ぎゅうにゅう  | かぼちゃ<br>たべてな<br>にんじん<br>はねぎ    | もやし<br>だいこん<br>はくさい<br>ロメインレタス<br>たまねぎ                    |
| 22月 | コッペパン             | チリコンカン<br>はるさめサラダ<br>じゃがいものあおりのフライ    | パン<br>さとう<br>はるさめ<br>レアシュガー<br>じゃがいも<br>こめこ  | ごまあぶら<br>あぶら       | だいた<br>ぶたにく                           | ぎゅうにゅう<br>あおりの | にんじん<br>トマト                    | たまねぎ<br>きゅうり<br>コーン<br>キャベツ                               |
| 23火 | チキンライス            | だいこんサラダ<br>やさいのスープに                   | こめ<br>おおむぎ<br>じゃがいも                          | あぶら<br>ごま          | とりにく<br>ベーコン<br>まぐろ<br>ぶたにく           | ぎゅうにゅう         | にんじん                           | たまねぎ コーン<br>エリンギ<br>だいこん<br>きゅうり<br>ロメインレタス<br>はくさい       |

観音寺市では、子どもたちが地域の自然や産業等に理解や関心を深め、ふるさとを愛する心を育むため「観音寺市産地消給食の日(かんおんじデー)」を行っています。この日の給食は、地元食材を盛り込んだ給食を提供します。今年度第2弾の12月15日(月)には、オリブ牛、金時にんじん、食べて菜、ブロッコリー、にんにく、レタス、ロメインレタス、みかんと市内で製造されたちくわ、とうふ等を使用した給食を提供します。地元の「おいしいもん」を味わってください。今後の「かんおんじデー」もお楽しみに！

銭形くんのマークの日が「かんおんじデー」です。



②・・・「かがわ印給食ウィーク」：香川県産の食材をたくさん使用した日を5日間設けています。香川県でとれたおいしい食材を味わいましょう！

③・・・高室小学校オリジナル給食：2年生が野菜をおいしく、たくさん食べることができるカレーを考えました。

★揚げパンの日について★ ※揚げパンではない学校は「コッペパンといちごジャム」がつきます。

4日に実施：③観小・高室小・観中・中部中

実施済み：①大野原こども園・柞田小・大野原小・豊浜小②中央幼・常磐小・豊田小・粟井小・一ノ谷小・伊吹小・伊吹中・大野原中・豊浜中