

# 令和7年度 12月学校給食献立表(B献立)

( ) 中学校

大牟田市中学校給食センター

日付 曜日	献立名		使われている食品と体内での主な働き						エネルギー (kcal)
			おもに体の組織をつくる (赤のグループ)		おもに体の調子を整える (緑のグループ)		おもにエネルギーになる (黄のグループ)		たんぱく質 (g)
	主食	主菜・副菜	1群 (魚、肉、卵、 豆、豆製品)	2群 (牛乳、小魚、 海藻)	3群 (緑黄色 野菜)	4群 (その他の野菜、 果物)	5群 (穀類、芋類、 砂糖)	6群 (油脂)	炭水化物 (g)
1 (月)	ごはん	豚肉ともやしのみそ煮込み ひじきの春雨サラダ	豚肉 豆腐 ツナ	牛乳 ひじき	にら にんじん	もやし ごぼう 玉ねぎ にんにく きゅうり	米 春雨 砂糖	サラダ油 ごま油	816 31.5 115.9
2 (火)	ごはん	さばの煮付け キャベツと人参の炒め物 ピリ辛みそ汁	さば 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん チンゲン菜	しょうが キャベツ もやし	米 砂糖 でん粉	サラダ油	823 37.1 111.9
3 (水)	ごはん	根菜のピリ辛ひき肉煮 えび団子汁	豚ひき肉 えび団子	牛乳	にんじん 小ねぎ	大根 にんにく しょうが 玉ねぎ れんこん	米 砂糖 でん粉 春雨	サラダ油	775 31.0 116.2
4 (木)	五目 ごはん	きびなごあおさフライ もやしとにんじんの炒めもの 厚揚げのみそ汁	ちくわ 油揚げ 厚揚げ	牛乳 きびなご あおさわかめ	にんじん いんげん 小 ねぎ	ごぼう 干しいたけ もやし 玉ねぎ	米 砂糖 パン粉 小麦粉	サラダ油	762 30.2 107.9
5 (金)	ソフト フランス	ビーフシチュー コールスロー	牛肉 ハム	牛乳 スキムミルク 生クリーム	にんじん	玉ねぎ キャベツ コーン レモン	ソフトフランス じゃがいも 小麦粉 砂糖	サラダ油 バター ノンエッグマヨネーズ	789 30.2 98.3
8 (月)	ごはん	白身魚のホイル焼き(きのこソース) 佃煮 豚汁	白身魚 てんぷら 豚肉 油揚げ 豆腐	牛乳 きのわかめ	にんじん 大ねぎ	えのきたけ しめじ 玉ねぎ ごぼう 白菜 大根 しょうが	米 こんにやく 砂糖 さといも	サラダ油	753 35.1 115.5
9 (火)	ごはん	マーボー豆腐 中華サラダ	豆腐 豚ひき肉 ツナ	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ 干しいたけ にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン	米 砂糖 でん粉	サラダ油 ごま油	849 32.5 119.4
10 (水)	ごはん	トンカツ キャベツの昆布和え 南関東揚げの根菜汁	豚肉 とり肉 南関東あげ	牛乳 昆布	にんじん 小ねぎ	キャベツ しめじ 大根 ごぼう	米 小麦粉 パン粉	ノンエッグマヨネーズ 油	874 30.2 111.4
11 (木)	しそ ごはん	みそうどん 切干大根のツナマヨサラダ	豚肉 ツナ	牛乳	しそ にんじん 大ねぎ	白菜 玉ねぎ 切り干し大根 きゅうり	米 うどん	サラダ油 ごま ノンエッグマヨネーズ	797 26.8 120.0
12 (金)	ねじり ミルクパン	鶏肉と豆の照り煮 野菜スープ	とり肉 大豆 ベーコン	牛乳	にんじん	しょうが えだまめ キャベツ 玉ねぎ	ミルクパン でん粉 マーメイド	サラダ油	842 38.9 86.0
15 (月)	ごはん	豚キムチ 中華スープ 元気ヨーグルト	豚肉 卵	牛乳 ヨーグルト	にら にんじん 小ねぎ	キムチ 玉ねぎ しめじ にんにく 干しいたけ コーン	米 砂糖 でん粉	サラダ油 ごま油	812 31.8 120.4
16 (火)	ごはん	鮭のフライ 大根と豆のサラダ 沢煮椀	鮭 大豆 豚肉	牛乳	にんじん 小ねぎ	大根 ごぼう	米 砂糖 小麦粉 パン粉	サラダ油 ごま油	781 30.5 112.6
17 (水)	ごはん	ちくわの香味揚げ のり酢和え 白玉と枝豆のすまし汁	ちくわ 卵 とり肉	牛乳 のり	小松菜 にんじん	もやし えだまめ	米 小麦粉 砂糖 白玉もち	ごま サラダ油	852 33.9 130.2
18 (木)	雑穀 ごはん	おでん 和風サラダ	とり肉 てんぷら かまぼこ 厚揚げ ツナ	牛乳 昆布	にんじん	大根 もやし キャベツ	米 雑穀 こんにやく さといも 砂糖	サラダ油	766 33.9 108.3
19 (金)	食育の日 テーブル ロール	ハンバーグ(トマトソース) キャベツとコーンのソテー かぼちゃのポタージュスープ チョコレートケーキ	ハンバーグ ベーコン	牛乳 生クリーム	トマト かぼちゃ	えのきたけ しめじ 玉ねぎ キャベツ コーン	テーブルロール 砂糖 チョコレートケーキ	サラダ油	766 28.6 82.2
22 (月)	カレー ライス	フルーツヨーグルト	牛肉	牛乳 スキムミルク 生クリーム ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ にんにく しょうが りんごみかん バイ 黄桃 ナタデココ	米 白麦 砂糖 じゃがいも 小麦粉	サラダ油 バター	887 30.4 136.0
23 (火)	麦ごはん	鶏肉のから揚げ 野菜のおかか炒め もずく汁	とり肉 かつおぶし 豆腐 卵	牛乳 もずく	にんじん 小ねぎ	にんにく キャベツ 玉ねぎ	米 白麦 小麦粉 でん粉	サラダ油	812 33.2 101.5

※牛乳は毎日提供します。また、学校行事や物資の都合により、献立や材料が変わることがあります。

今年の冬至は  
12月22日

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」のつく食べ物食べて「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!

なんきん (かぼちゃ)    にんじん    れんこん    かんてん    きんかん    ぎんなん    うんどん (うどん)



今月の食育の日には、冬至にちなみ「かぼちゃスープ」を提供します。かぼちゃを食べ、免疫力を高め、風邪をひかないようにしましょう!

## 体にやさしい夜食とは?

3年生のみなさんは、進路に向けて夜遅くまで勉強することもあるのではないのでしょうか? ちょっと小腹が減ったとき、どんな夜食を食べたらよいのでしょうか。



### おすすめのメニュー

おにぎり 素うどん 磯辺もち など



### あまりおすすめできないメニュー

チョコレート 甘いお菓子 スナック菓子  
から揚げ インスタントラーメン など



夜食は、あくまで次の日の朝ごはんまでのつなぎの軽食です。夜食を食べすぎて、翌日の朝ごはんが食べられないといったことのないように気をつけましょう。

# 令和7年度 12月学校給食盛付表(B 献立)

( ) 中学校

大牟田市中学校給食センター

<p><b>1日(月)</b></p> <p>牛乳</p> <p>ひじきの春雨サラダ 小皿</p> <p>大碗 小碗 ごはん 豚肉ともやしのみそ煮込み</p>	<p><b>2日(火)</b></p> <p>牛乳</p> <p>さばの煮つけ キャベツと人参の炒め物 大皿</p> <p>大碗 小碗 ごはん ピリ辛みそ汁</p>	<p><b>3日(水)</b></p> <p>牛乳</p> <p>根菜のピリ辛ひき肉煮 大皿</p> <p>大碗 小碗 ごはん えび団子汁</p>	<p><b>4日(木)</b></p> <p>牛乳</p> <p>きびなごあおさフライ (6~8尾位) もやしと人参の炒め物 大皿</p> <p>大碗 小碗 五目ごはん 厚揚げのみそ汁</p>	<p><b>5日(金)</b></p> <p>牛乳</p> <p>コールスロー 小皿</p> <p>ソフトフランス 小碗 ビーフシチュー</p>
<p><b>8日(月)</b></p> <p>牛乳</p> <p>白身魚のホイル焼き (きのこソース) 佃煮 大皿</p> <p>大碗 小碗 ごはん 豚汁</p>	<p><b>9日(火)</b></p> <p>牛乳</p> <p>中華サラダ 小皿</p> <p>大碗 大皿 ごはん マーボー豆腐</p>	<p><b>10日(水)</b></p> <p>牛乳</p> <p>トンカツ キャベツの昆布和え 大皿</p> <p>大碗 小碗 ごはん 南関揚げの根菜汁</p>	<p><b>11日(木)</b></p> <p>牛乳</p> <p>切干大根のツナ マヨサラダ 小皿</p> <p>小碗 大碗 しそごはん(少) みそうどん</p> <p>揚焼食缶に入っています 米汁食缶に入っています</p>	<p><b>12日(金)</b></p> <p>牛乳</p> <p>鶏肉と豆の照り煮 大皿</p> <p>ねじりミルクパン 小碗 野菜スープ</p>
<p><b>15日(月)</b></p> <p>牛乳</p> <p>元気ヨーグルト</p> <p>豚キムチ 大皿</p> <p>大碗 小碗 ごはん 中華スープ</p>	<p><b>16日(火)</b></p> <p>牛乳</p> <p>鮭のフライ 大根と豆のサラダ 大皿</p> <p>大碗 小碗 ごはん 沢煮碗</p>	<p><b>17日(水)</b></p> <p>牛乳</p> <p>ちくわの香味揚げ のり酢和え 大皿</p> <p>大碗 小碗 ごはん 白玉と枝豆のすまし汁</p>	<p><b>18日(木)</b></p> <p>牛乳</p> <p>和風サラダ 小皿</p> <p>大碗 小碗 雑穀ごはん おでん</p>	<p><b>19日(金)</b></p> <p>牛乳</p> <p><b>食育の日</b></p> <p>チョコケーキ ハンバーグ(トマトソース) キャベツとコーンのソテー 大皿</p> <p>テーブルロール 小碗 かぼちゃのポタージュスープ</p>

※学校行事や物資の都合により、献立や材料が変わることがあります。

## 冬休みの食生活~10のポイント

**た** (食) べすぎに気を  
つけよう

**の** (飲) み物は甘くない  
ものを選ぼう

以上のことを  
心がけて、  
楽しい冬休みを  
お過ごし  
ください。

**し** っかり手を洗って  
から食事をしよう

**い** ち(1)日3食  
規則正しく食べよう

朝 昼 タ

**ふ** ゆ(冬)が旬の  
食べ物をとろう

**ゆ** っくりよくかんで  
食べよう

かむ かむ

**や** さい(野菜)を  
たっぷり食べよう

**す** すんで、おうちの人の  
お手伝いをしよう

**み** んなで食卓を囲む  
機会をつくろう

**を** (お) やつは時間と量を  
決めてとろう

