



12月のきゅううしょくこんだてひょう



令和7年11月28日

我孫子市立並木小学校

日 に ち	よ う び	こんだてめい			おもにエネルギーの もとになる食品	おもに体をつくる もとになる食品	おもに体の調子を整える もとになる食品	栄養価(えいようか)														
		牛 乳	主食	主菜・副菜				米・パン 麺類・芋類 など	油・バター ・ヨーグルト など	魚・肉・卵 ・豆・豆製品 など	牛乳 乳製品 小魚 など	色の 野菜 など	その他の野菜 ・果物	エネ ルギ ー	たん ぱく 質	脂 質	カル シウ ム	鉄	塩 分			
1月	火	応援献立	ごはん	チキンとオニオンのポン酢炒め 我孫子産米粉の団子汁	みかん	こめむぎ、 でんぶん、 さとう、 こめこ、 じゃがいも	あぶら、 ごまあぶら	とりにく、 とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん、 こまつな、 ビーマン、 パブリカ	れんこんたまねぎ、 しめじ、エリゴ、ゆず、 だいこんながねぎ、 ごぼう、みかん	616	23.4	17.0	303	1.8	1.6					
2月	水	ピザトースト	ごはん	ポークピーンズ	バナナ	★食パン、 じゃがいも	あぶら	ハム、 ベーコン、 だいたい、 ぶたにく	ぎゅうにゅう、 ★チーズ	にんじん、 ビーマン	マッシュルーム、 たまねぎバナナ	644	30.1	21.7	440	2.0	2.8					
3月	木	豚キムチ丼	ごはん	茎わかめのあえもの きなこ大豆	オレンジ	こめむぎ、 さとう、 でんぶん	ごまあぶら、 あぶら、 ごま	ぶたにく、 ツナ、 だいたい、 きなこ	ぎゅうにゅう、 くきわかめ	にんじん、 にら	はくさいキムチ、もやし、 たまねぎ、ながねぎ、 しょうがにんにく、 きゅうり、キャベツ、 オレンジ	590	25.2	20.3	337	2.1	2.3					
4月	金	ごはん	カマスのフライ 野菜のごま酢あえ 味噌けんちん汁	ラ・フランス ゼリー	ラ・フランス ゼリー	こめむぎ、 さとう/パン こむぎこ、 さといも、 こんにゃく	あぶら、 ごまあぶら、 ごま	かます、 とりにく、 とうふ、 みそ、 けずりぶし	ぎゅうにゅう	にんじん、 こまつな	キャベツ、もやし、 ごぼうたいこん、 ながねぎ	636	29.0	19.1	380	2.9	2.4					
5月	火	ハヤシライス	ごはん	わかめとコーンのサラダ 小魚&アーモンド	グレープ フルーツ	こめむぎ、 こむぎこ、 さとう	あぶら、 ごまあぶら、 ★アーモンド	ぶたにく	ぎゅうにゅう、 ★こなチーズ ★クリーム、 わかめ、 にぼし	にんじん、 トマト	たまねぎ、マッシュルーム、 にんにく、しょうが、 グリンピース、コーン、 きゅうり、キャベツ、 グレープフルーツ	636	23.5	23.5	341	1.5	2.3					
6月	水	ごはん	鮭と根菜のかみかみあえ 中華風コーンスープ	はやか	はやか	こめむぎ、 さとう、 でんぶん、 じゃがいも	あぶら、 ごま、 ごまあぶら	たら みそ、 ★たまご	ぎゅうにゅう	にんじん、 チンゲンサイ	れんこん、しょうが、 ながねぎ、コーン、 ごぼう、はやか	629	27.7	15.5	328	2.1	2.6					
7月	火	野菜の日 大根と白菜の あんかけ丼	ごはん	我孫子産さつま芋汁	りんご	こめむぎ、 でんぶん、 さとう、 こんにゃく	あぶら、 ごまあぶら	ぶたにく、 みそ、 あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こまつな、 にんじん	だいこん、ながねぎ、 しょうが、はくさい、 たまねぎににく、 しいたけ、ごぼう、りんご	593	22.2	19.5	353	2.7	2.0					
8月	水	ペンネ ミートソース	ごはん	コンサラダ	ぐりとぐらの カステラ	マカロニ、 こむぎこ、 さとう、 はちみつ	あぶら、 ★バター	だいたい、 ぶたにく、 ハム、 ★たまご	ぎゅうにゅう、 ★こなチーズ	にんじん、 トマト	たまねぎ、マッシュルーム、 にんにく、キャベツ、 きゅうり、コーン、レモン	616	24.7	19.2	323	2.1	2.4					
9月	木	野沢菜炒飯	ごはん	ししゃもの大豆フライ むらくも汁	ひとくち マンゴーゼリー	こめむぎ、 こむぎこ、 でんぶん	あぶら、 ごま	ぶたにく、 ★たまご、 だいたい、 とりにく	ぎゅうにゅう、 ししゃも、 わかめ	にんじん、 のざわな、 チンゲンサイ、 こまつな	ながねぎ、しょうが、 にんにくえのきだけ、 コーン	616	28.5	23.9	445	4.7	2.9					
10月	金	マーボー丼	ごはん	もやしのナムル 小魚&カシューナッツ	オレンジ	こめむぎ、 さとう、 でんぶん	あぶら、 ごまあぶら、 ★カショーナツ	とうふ、 ぶたにく、 だいたい、 みそ	ぎゅうにゅう、 にぼし	にんじん、 にら、 こまつな	にんにく、 ながねぎ、 しいたけ、 もやし、オレンジ	600	26.7	22.0	486	3.1	2.1					
11月	火	ごはん	鶏肉の幽庵焼き 南瓜のいとこ煮 根菜汁	冬至 ゆずゼリー	冬至 ゆずゼリー	こめむぎ、 さとう、 こんにゃく	ごまあぶら	とりにく、 あずき、 とうふ、 みそ	ぎゅうにゅう	にんじん、 かぼちゃ、 ほうれんそう	ゆず、だいこん、ごぼう、 れんこん、ながねぎ	589	23.0	15.8	321	4.1	1.8					
12月	水	厚揚げと豚肉の味噌炒め もやしとえのきのスープ	ごはん	みかん	みかん	こめむぎ、 さとう、 でんぶん、 じゃがいも	あぶら、 ごまあぶら	なまあげ、 ぶたにく、 みそ、 ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん、 ほうれんそう	たけのこ、キャベツ、 しいたけ、ながねぎ、 しょうが、もやし、えのきだけ、 ごぼう、りんご	589	26.1	18.4	390	2.6	2.2					
13月	木	抹茶きなこ 揚げパン	ごはん	手作り肉団子スープ コールスローサラダ	バナナ	★コッペパン、 でんぶん、 さとう、 はるさめ	ごまあぶら、 あぶら	ぶたにく、 とりにく、 だいたい、 きなこ、 ベーコン	ぎゅうにゅう	こまつな、 にんじん	たけのこ、ながねぎ、 きゅうり、しあわせ、 もやし、キャベツ、 コーン、レモン、バナナ	649	25.4	25.0	326	2.3	2.7					
14月	火	ごはん	鯖のオレンジ煮 小松菜のナムル 豚汁	ヨーグルト	ヨーグルト	こめむぎ、 さとう、 こんにゃく	あぶら、 ごまあぶら、 ごま	さば、 ぶたにく、 とうふ、 あぶらあげ、 みそ	ぎゅうにゅう、 ★ヨーグルト	にんじん、 かぼちゃ、 ほうれんそう、 こまつな	オレンジ、ながねぎ、 もやし、しあわせ、 キャベツ、ごぼう、 だいこん	660	31.2	21.1	454	7.2	2.9					
15月	水	手作りミートローフ 星マカロニ入り野菜スープ	キヤロット ピラフ	クリスマス デザート	クリスマス デザート	こめむぎ、 パン、 マカロニ、 じゃがいも	あぶら	ツナ、ベーコン、 ぶたにく、 だいたい、 ★たまご、 いんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん、 こまつな	たまねぎ、マッシュルーム、 グリンピース、しあわせ	666	25.8	24.3	371	3.3	2.7					

* 食材入荷の状況等により献立・使用食材の変更をすることがあります。ご了承ください。

※アレルギーの原因によるアレルゲン食品には★があります。マヨネーズは卵不使用のものを使用しています。

今月の平均栄養価	622	26.2 (17%)	20.4 (30%)	373	3.0	2.4
文部科学省基準 栄養価(中学年)	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	350	3.0	2.0 未満

★12月10日(水)は、「ぐりとぐら」の絵本の中から
フライパンで焼いたカステラを給食風に再現します。
★12月15日(月)は1年で最も短い時間となる
「冬至(22日)」の献立を1週間早めて実施します。
★1月は9日(金)から給食が始まりますので、楽しい
冬休み(クリスマス&お正月)をお過ごしください。
(ただし、食べ過ぎにはくれぐれも注意!!)



12月13日開幕！

「NTTジャパンラグビーリーグワン2025-2026」
NECグリーンロケッツ東葛を応援しよう！

我孫子市を本拠地とする「NECグリーンロケッツ東葛」は、ラグビー日本選手権優勝3回、マイクロソフト
カップ優勝1回の実績があり、これまで多くの日本代表選手を輩出しています。

我孫子市とは、ラグビーを通じて地域振興・地域貢献に取り組み、市民の健康増進や豊かな社会生活を
実現すること目的に協定を結んでおり、市内の学校給食では、NECグリーンロケッツを応援する献立を
実施しています。

12月13日から「NTTジャパンラグビーリーグワン2025-26」が開幕するのに先駆けて、市内の小中学校では、普段選手が食べている食事をアレンジした給食を12月初旬に一斉に提供します。

スクランブル選手の背番号が1, 2, 3であることから、12月の1~3日は「高たんぱく、
低脂肪、野菜たっぷり」の献立とし、強靭な体力づくりのための食事を紹介します。
12月1日には、市内統一の応援給食である「チキンとオニオンのポン酢炒め」を食べて、
この機会にみんなと一緒に地元のラグビーチームを応援しましょう！

