



12月 献立表



令和7年度
我孫子市立湖北中学校

日・曜日	献立名			おもな材料とその働き						栄養価							
	牛乳	主食	主菜・副菜	デザート	体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	塩分 g	
		お米は毎回 「我孫子産のコシヒカリ」	グリーンロケッツオムレツ チキンとオニオンのボン酢しょうゆ炒め 大根のみそ汁		魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	穀類・いも類・砂糖	油脂類 種実類							
																	たんぱく質
1月	○	麦ご飯 味付けのり	【NECグリーンロケッツ東葛応援献立】 グリーンロケッツオムレツ チキンとオニオンのボン酢しょうゆ炒め 大根のみそ汁	ヨーグルト	卵 鶏肉 油揚げ	ベーコン 豆腐 みそ	牛乳 のり チーズ わかめ	ピーマン かぼちゃ パプリカ こまつな	たまねぎ れんこん しめじ エリンギ ゆず だいこん	米 麦 じゃがいも 砂糖 片栗粉	油	831	34	28.6	529	8.8	3.1
2火	○	【我孫子産野菜の日】 富士宮焼きそば	我孫子産野菜 豆あじの南蛮漬け チーズ 我孫子産野菜	手作り スイートポテト	豚肉 あじ	かつお節 卵	牛乳 チーズ 加糖練乳	にんじん ピーマン	キャベツ もやし たまねぎ	中華麺 片栗粉 砂糖 さつまいも	油 ごま バター	771	34.8	29.9	466	2.7	3.7
3水	○	麦ごはん	白菜と豚ひき肉のとなとろ煮 ポテトサラダ チーズ	りんご	豚肉 ハム	大豆	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン	はくさい ねぎ しょうが にんにく たまねぎ きゅうり りんご	米 麦 片栗粉 じゃがいも 砂糖	油 エゴマ油	801	27	25	373	2.5	2.4
4木	○	磯ごはん	かますのチーズ春巻き 華風あえ さつま汁	ひとくちゼリー (ぶどう)	油揚げ かまぼこ みそ	かます 豚肉	牛乳 刻み昆布 チーズ	にんじん しそ葉 こまつな	ごぼう もやし きゅうり だいこん ねぎ	米 麦 砂糖 春巻の皮 薄力粉 さつまいも	ごま 油	761	28.6	24.2	439	4.9	3.6
5金	○	麦ご飯 じゃこふりかけ	生揚げとキャベツのみそ炒め 白玉団子汁	はやか (かんきつ類)	かつお節 生揚げ みそ 鶏肉	豚肉 みそ 油揚げ	牛乳 じゃこ 塩昆布	にんじん ピーマン こまつな	キャベツ ねぎ しょうが だいこん はやか	米 麦 砂糖 片栗粉 白玉もち	ごま 油	751	32.7	21.1	538	4.5	2.7
8月	○	麦ご飯	納豆 生揚げの五目煮 きやべつのみそ汁 いりこアーモンド	りんご	納豆 生揚げ 豚肉 みそ	生揚げ 油揚げ	牛乳 刻み昆布 煮干し	にんじん こまつな	たけのこ 干し椎茸 えのき茸 キャベツ もやし ねぎ りんご	米 麦 砂糖 片栗粉	油 アーモンド	803	36.9	26.9	577	5.9	2.6
9火	○	麦ご飯	さばのごまだれ焼き 野菜の海苔おかか和え 豚汁	みはや (かんきつ類)	さば 豚肉 みそ	かつお節 豆腐 白みそ	牛乳 のり	にんじん こまつな	キャベツ だいこん ごぼう ねぎ みはや	米 麦 砂糖 じゃがいも こんにゃく	油 ごま	801	29.9	29.5	389	4.1	2.5
10水	○	きな粉揚げパン	季節のフレンチサラダ ワタンスープ チーズ	バナナ	きな粉 豚肉	ハム 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん みずな こまつな	たまねぎ キャベツ コーン ねぎ もやし はくさい バナナ	パン 砂糖 じゃがいも ワタンスープ	油	820	29.2	26.9	413	2.9	4
11木	○	麦ご飯	ししゃもの磯部揚げ 鶏肉と野菜のごま煮 白菜のすまし汁	夢オレンジ (かんきつ類)	卵 生揚げ 豆腐	鶏肉 なると 豆腐	牛乳 ししゃも あおのり	にんじん いんげん	ごぼう だいこん えのき茸 ねぎ はくさい 紅マドンナ	米 麦 薄力粉 片栗粉 じゃがいも こんにゃく	油 ごま	795	34.2	22.8	583	5.3	2.6
12金	○	冬野菜 カレーライス	大根とツナのサラダ いりこ大豆	ラ・フランスゼリー	豚肉 ツナ	いんげん豆 大豆	牛乳 チーズ わかめ 煮干し	にんじん ブロッコリー	たまねぎ セロリ マッシュルーム りんご カリフラワー ごぼう だいこん キャベツ きゅうり もやし	米 麦 じゃがいも 砂糖 薄力粉 ゼリー	ごま 油 バター	828	33	21.7	410	5.4	2.6
15月	○	麻婆豆腐丼	ごまだレサラダ アーモンド	りんご	豆腐 豚肉 豚レバー みそ 八丁味噌 チキン水	大豆 大豆	牛乳	にんじん	ねぎ 干し椎茸 キャベツ にんにく しょうが きゅうり りんご コーン	米 麦 砂糖 片栗粉	ラー油 油 ごま アーモンド	798	32.9	25.9	419	4	2.1
16火	○	【我孫子産野菜の日】 野菜たっぷり あんかけ チャーハン	我孫子産野菜 たらの唐揚げチリソース いりこアーモンド	みはや (かんきつ類)	豚肉 かまぼこ みそ	卵 たら	牛乳 煮干し	にんじん かぶ(葉)	しょうが ねぎ かぶ みはや はくさい にんにく	米 麦 片栗粉 薄力粉 砂糖	油 アーモンド	789	33.3	23.8	388	2.6	3.1
17水	○	麦ご飯	豚とごぼうのつくね 切り干し大根のナムル 豆腐のみそ汁 いりこ	はやか (かんきつ類)	豚肉 豚レバー 豆腐	大豆 卵 ハム みそ	牛乳 わかめ 煮干し	にんじん	ごぼう れんこん たまねぎ ねぎ しょうが 切り干し大根 キャベツ きゅうり えのき茸 はやか	米 麦 片栗粉 パン粉 砂糖	油 ごま	775	33.3	23	471	6	3.6
18木	○	ピザトースト	鮭と冬野菜の豆乳シチュー 青のり大豆	りんご	鶏肉 いんげん豆 大豆	鮭角切り 豆乳	牛乳 チーズ 青のり	ピーマン トマト缶 にんじん ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム コーン にんにく はくさい りんご	食パン 米粉 砂糖	油 じゃがいも	861	43.8	26.9	451	4	3.6
19金	○	【冬至の献立】 麦ご飯	さわらの幽庵焼き 昆布と茎わかめの金平 かぼちゃ入り豚汁	みかん	さわら 豆腐	豚肉 みそ	牛乳 こんぶ くわわかめ	にんじん かぼちゃ (なんきん)	ゆず ねぎ ご(ん)ぼう だいこん みかん	米 麦 砂糖 片栗粉 こんにゃく	油 ごま	741	33.1	19.3	390	3.8	3.3
22月	○	【給食最終日の献立】 カレーピラフ	ローストチキン ABCマカロニスープ かえり煮干し	チョコケーキ	豚肉 鶏肉	ツナ ベーコン	牛乳 煮干し	にんじん こまつな	たまねぎ マッシュルーム コーン えだまめ キャベツ	米 麦 砂糖 片栗粉 マカロニ じゃがいも ママレード	油	877	37	33.9	352	3.1	4.3
今月の平均栄養価											800	33.4 16.7%	25.6 28.8%	449	4.4	3.1	
文部科学省基準栄養価 (たんぱく質・脂質は エネルギーに対する割合%)											830	13~20 %	20~30 %	450	4.5	2.5 未満	

☆仕入れの都合で、献立の一部を変更することもありますのでご了承ください。
☆3学期は、1月8日(木)から給食が始まります。

12月13日開幕！「NTTジャパンラグビーリーグワン2025-2026」
NEO館！今週末から週末を応援しよう！

【ご家庭にお願い】
給食への異物混入を防いで衛生的に食事をするためにも、
各自のランチクロスを使用します。毎回清潔なものをご
用意ください。また、手洗いや食後の手拭きなどのマナーを
徹底してください。

☆仕入れの都合で、献立の一部を変更することもありますのでご了承ください。
☆3学期は、1月8日(木)から給食が始まります。

**12月13日開幕！「NTTジャパングビーリーグワン2025-2026」
NECグリーンロケッツ東葛を応援しよう！**

我孫子市の学校給食では、リーグ戦開幕前に我孫子市に練習グラウンドを構えるNECグリーンロケッツ東葛を応援する献立を実施しています。

献立は、チームの担当者や栄養士の方々にご協力いただき、実際に選手に提供している献立をもとに、市内の学校栄養士が協力して児童生徒向けにアレンジしました。市内の全小中学校で同時期に一斉に、ほぼ同様の献立内容にして提供します。

本校では、12月1日(月)にたんぱく質たっぷりの応援献立です。実施日の1日は、ラグビーの背番号1、2、3に由来します。フォワードの最も前列でスクラムを組むポジションです。このスクラムというプレーで最も激しくぶつかり合うチームの要としての役割を担います。

今季の躍進を期待して、みんなで一緒に応援しましょう！



【ご家庭にお願い】

給食への異物混入を防いで衛生的に食事をするためにも、各自のランチクロスを使用します。毎回清潔なものをご用意ください。また、手を洗った後の手拭き用のハンカチなどの持参にもご協力ください。

冬至にまつわる食べ物



かぼちゃ

冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかないなどのいい伝えがあります。昔から冬を乗り切るために、かぼちゃを食べていました。



ゆず

冬至にゆず湯に入る風習があります。ゆず湯に入ると、ひびやあかぎれが治り、かぜをひかないともいわれています。



んがつく食べ物

冬至に「ん」がつく食べ物、かぼちゃ(南瓜)、れんこん、にんじん、きんかん、うどんなどを食べると運に恵まれるといわれます。

今年の「冬至」は、12月22日
給食では、19日に冬至の献立です。
『ん』のつく食材をいろいろ使います。
探してみましょう！