



12月学校給食献立表



くめあて >

水巻町立 小学校

令和7年度

ひ よ う ち び	こんだて		<きいろ> おもにエネルギーの もとになるもの	<あか> おもにからだを つくるもとになるもの	<みどり> おもにからだのちょうどい ととのえるもとになるもの	エネルギー (キロカロリー)	ひとくちメモ	
	主食	牛乳						
1月	ゆかりごはん (すくなめ)	○	あんかけうどん やさいいため	★こめ でんぶん うどん あぶら	ぎゅうにゅう どりにく かまぼこ ぶたにく	あかしそ はくさい しろねぎ キャベツ もやし とうみょう	554	「あんかけうどん」のとろみは、でんぶん(かたくりこ)でつけています。でんぶんは、じゃがいもから作られます。
2月	むぎごはん	○	ホイコーロー ^チ ちゅうかスープ	★こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく どりにく	キャベツ しろねぎ にんじん しょうが にんにく きくらげ たまねぎ もやし チンゲンサイ	532	ひとくち何回かんでいますか?かむことでいよいよが体に吸収(きゅうしゅう)されやすくなります。
3月	むぎごはん	○	おでんふうにこみ ごまあえ やさいふりかけ	★こめ むぎ さといも さとう ごま	ぎゅうにゅう こんぶ どりにく てんぶら ちくわ あつあげ	こんにゃく だいこん こまつな キャベツ ふりかけ にんじん もやし	552	「ごま」は、体によい油をふくんでいます。他にも食物せんいやビタミンなどもふくんでいます。
4月	しょくパン (2まい)	○	ツナボテトサラダ にくだんごスープ スライスチーズ	パン じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう ツナ チーズ にくだんご	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ はくさい えのきたけ かいわれ セロリ	621	今日はサンドの日です。パンに、ツナボテトサラダとチーズをはさんで食べましょう。
5月	むぎごはん	○	ホキのフライ キャベツとウインナーのソテー ^チ だいこんのみそしる	★こめ むぎ こむぎこ でんぶん パンこ あぶら	ぎゅうにゅう ホキ ウインナー とうふ みそ	キャベツ ピーマン たまねぎ だいこん にんじん ねぎ	619	「だいこん」は、冬が旬(しゅん)の野菜です。寒さにたえるために、甘味がまし、みずみずしくなります。
8月	おしむぎごはん	○	ふゆやさいカレー ^チ フルーツあわせ	★こめ おしむぎ じゃがいも こむぎこ バター あぶら	ぎゅうにゅう どりにく	だいこん れんこん たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご みかん(かんづめ) もも(かんづめ) バイン(かんづめ)	621	今日のカレーは、冬野菜をたっぷり使っています。だいこん、れんこんなどが入った、具だくさんのカレーです。
9月	ミルククレセントロール	○	マカロニグラタン やさいスープ	パン マカロニ あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ウインナー チーズ ベーコン	にんじん たまねぎ パセリ はくさい えのきたけ ほうれんそう	569	「マカロニグラタン」は、一つ一つ調理員さんが手作りしています。味わって食べましょう。
10月	むぎごはん	○	キムチチゲ パンサンスー	★こめ むぎ はるさめ ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム とうふ みそ	ごぼう キャベツ こんにゃく しろねぎ キムチ きゅうり もやし にんじん	551	キムチチゲは、キムチを使った韓国(かんこく)のなべ料理です。給食では、食べやすいように味噌と合わせています。
11月	せわりコッペパン	○	チリコンカン ラビオリースープ	パン ラビオリ さとう あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう どりにく ぎゅうにく ぶたにく だいす	にんじん たまねぎ にんにく トマト エリンギ セロリ パセリ	571	ラビオリは、パスタ生地の中に、ひき肉や野菜をつめたものです。今日は、スープに入っています。
12月	むぎごはん	○	とりすきやき わかめのすのもの てづくりひじきふりかけ	★こめ むぎ ふ さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう どりにく あつあげ わかめ ひじき	はくさい えのきたけ しろねぎ みずな きゅうり たまねぎ キャベツ にんじん こんにゃく	554	とりすきは、福岡県の郷土料理です。昔から鶏(にわとり)を育てていたため、とりすきが生まれたそうです。
15月	むぎごはん	○	おやこどんぶり ほうれんそうのおひたし	★こめ むぎ さとう	ぎゅうにゅう どりにく かまぼこ たまご かつおぶし	たまねぎ しいたけ しろねぎ ほうれんそう にんじん キャベツ もやし	580	「ほうれん草」は、冬が旬の野菜です。冬のほうれん草は、夏のものとくらべて、ビタミンCが約3倍になります。
16月	キャロットパン (ちいさめ)	○	やさいたっぷりちゃんぽん マヨネーズサラダ	パン ちゃんぽんめん マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ やきぶた	きくらげ にんじん たまねぎ キャベツ コーン きゅうり	553	今日は、野菜をたっぷり使ったちゃんぽんです。5種類の野菜を使っています。
17月	むぎごはん	○	さばのカレーに にんじんきんぴら すまじる	★こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とうふ	ごぼう にんじん ピーマン しいたけ えのきたけ かいわれ	610	さばのカレー煮は、調味料にカレー粉をまぜて魚を煮ます。カレーの風味が食よくをましてくれます。
18月	クリスマスこんだて コッペパン (ちいさめ)	○	かぶのシチュー ^チ チーズサラダ セレクトデザート	パン デザート さとう じゃがいも あぶら こむぎこ バター	ぎゅうにゅう どりにく チーズ ハム	にんじん たまねぎ かぶ パセリ きゅうり キャベツ レモン	540 + デザート	今日はクリスマス献立です。セレクトデザートもあります。楽しみながら食べてください。
19月	ケチャップライス	○	とりのからあげ コーンといんげんのソテー ^チ やさいスープ	★こめ あぶら こむぎこ でんぶん	ぎゅうにゅう ウインナー ベーコン どりにく	たまねぎ コーン トマト しめじ さやいんげん はくさい にんじん パセリ	623	今日は、2学期最後の給食です。調理員さんや食べ物に感謝(かんしゃ)し、味わって食べましょう。

セレクトデザート ※事前に選んだデザートを食べます。



チョコドーナツ



いちごドーナツ



いちごゼリー

開立は水巻町のホームページでご用意しています。
ぜひご覧ください。

水巻町学校給食



※ ★こめは、遠賀郡産の「夢つくし」を使っています。
※ 材料の都合で献立を変更することがあります。
※ マヨネーズは、卵を使用していません。

12月分の給食費の引き落とし日は、12月25日(木)です。