



学 校 給 食 予 定 献 立 表

令和7年12月 小・中学校

鶴ヶ島市学校給食センター

日	曜	献 立 名			主 な 食 品 名			栄養価 (小学校)		栄養価 (中学校)	
		主 食	飲料	お か ず	赤のたべもの (体を作るもの)	黄色のたべもの (熱や力のもとになるもの)	緑のたべもの (体の調子をととのえるもの)	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)
1	月	ごはん	牛乳	鶏肉とさつまいもの旨煮 ツナそぼろごはんの具 みかん	牛乳 鶏肉 まぐろ油揚げ 凍り豆腐	ごはん 油 ★さつまいも 砂糖	しょうが たまねぎ 乾しいたけ こんにやく ★にんじん えだまめ みかん	694	29.5	834	35.5
2	火	クロワッサン	牛乳	ナポリタン (小) さつまいもコロッケ (中) チキンナゲット(焼) サイダーゼリー入りフルーツポンチ	牛乳 ハム (中) チキンナゲット	クロワッサン スバゲティ 油 砂糖 (小) さつまいもコロッケ サイダーゼリー ぶどうゼリー	たまねぎ ★にんじん ビーマン マッシュルーム りんご缶詰 西洋なし缶詰 もも缶詰 ナタデココ	688	17.6	833	24.9
3	水	中華めん	牛乳	マーボラーメン (小) きな粉揚げパン (中) 彩の国肉まん ナムル	牛乳 豚肉 豆腐 みそ (小) きな粉	中華めん 油 砂糖 でん粉 (小) パン (中) 彩の国肉まん	にんにく しょうが 乾しいたけ ★根深ねぎ ★にんじん もやし ★だいこん ほうれんそう	711	30.1	807	35.1
4	木	ごはん	牛乳	豚肉と生揚げの中華煮 (小) チキンナゲット(焼) (中) 揚げぎょうざ 梅おかか和え	牛乳 豚肉 生揚げ (小) チキンナゲット かつお節 (中) ぎょうざ	ごはん 油 じゃがいも 砂糖 でん粉	にんにく しょうが ★にんじん こんにやく ビーマン ★根深ねぎ きゅうり もやし ★キャベツ ねり梅	690	27.9	830	31.2
5	金	ごはん	牛乳	冬野菜カレー イタリアンサラダ マンゴーアセロラゼリー㊟	牛乳 豚肉 チーズ 脱脂分乳 ハム	ごはん 油 じゃがいも 砂糖 マンゴーアセロラゼリー	にんにく しょうが ★にんじん たまねぎ ★だいこん ほうれんそう ★キャベツ きゅうり バジル	666	24.0	804	29.2
8	月	ごはん	牛乳	白菜とえびボールのスープ (小) 油淋鶏 (中) いわしの生姜煮 五色あえ	牛乳 えびボール (小) 鶏肉 (中) いわしの生姜煮	ごはん はるさめ (小) でん粉 (小) 油 砂糖	★にんじん 乾しいたけ ★はくさい たまねぎ しょうが (小) ★根深ねぎ もやし とうもろこし ★キャベツ きゅうり	651	24.0	703	28.0
9	火	ごはん	牛乳	家常豆腐 フルーツ杏仁風プリン㊟ (小) シューマイ (中) 揚げシューマイ チンゲンサイの中華炒め	牛乳 豚肉 生揚げ みそ シューマイ 油揚げ	ごはん 油 砂糖 フルーツ杏仁風プリン	にんにく しょうが たまねぎ ★にんじん たけのこ 乾しいたけ もやし チンゲンサイ	712	30.4	889	35.8
10	水	子どもパンスライス	コーヒー ミルク	クリームスープ (小) ハンバーグデミグラスソース (中) あおさ入りサーモンフライ カラフルサラダ	牛乳 鶏肉 脱脂分乳 クリーム (小) ハンバーグ (中) あおさ入りサーモンフライ	パン 油 バター 小麦粉 じゃがいも 砂糖	たまねぎ ★にんじん ★はくさい ブロッコリー とうもろこし きゅうり レモン	677	25.7	790	29.1
11	木	ごはん	牛乳	肉じゃが (小) メンチカツ (中) 金むろあじの塩焼き だいこんのサラダ	牛乳 豚肉 凍り豆腐 (小) メンチカツ (中) 金むろあじ	ごはん 油 じゃがいも 砂糖	たまねぎ ★にんじん しらたき 乾しいたけ えだまめ とうもろこし ★だいこん きゅうり	682	27.3	759	39.4
12	金	ごはん	牛乳	トック入りスープ 豆乳パンナコッタ㊟ (小) あじフリッター(揚) (中) オムレツの甘酢あんかけ ピリ辛肉みそ丼の具	牛乳 豚肉 鶏肉 (小) あじフリッター みそ (中) オムレツ	ごはん 油 トック ごま 砂糖 でん粉	★にんじん ★根深ねぎ ★はくさい しょうが にんにく たまねぎ たけのこ えだまめ	701	27.3	873	35.9
15	月	ごはん	牛乳	鶴茶すいとん (小) いわしの生姜煮 (中) ソイ(白身魚)の竜田揚げ 糸こんにやくの煮物	牛乳 鶏肉 油揚げ (小) いわしの生姜煮 豚肉 (中) ソイ(白身魚)	ごはん じゃがいも すいとん 油 砂糖	★だいこん ★抹茶 こまつな ★にんじん こんにやく ぶなしめじ えのきたけ ビーマン	698	30.1	866	37.6
16	火	ごはん	牛乳	筑前煮 キャベツと豚肉のみそ炒め りんご おかかふりかけ	牛乳 鶏肉 生揚げ 豚肉 みそ おかかふりかけ	ごはん 油 ★さといも 砂糖	ごぼう ★にんじん にんにく ★キャベツ ビーマン りんご	656	26.1	789	31.3
17	水	地粉うどん	牛乳	みそキムチうどん (小) 彩の国ニラまんじゅう(焼) (中) きな粉揚げパン ブロッコリーのおろしサラダ	牛乳 豚肉 みそ (小) 彩の国ニラまんじゅう (中) きな粉	地粉うどん 油 さといも ごま 砂糖 (中) パン	ごぼう ★にんじん ぶなしめじ はくさいキムチ ★はくさい ★根深ねぎ とうもろこし ★キャベツ ブロッコリー ★だいこん	558	23.9	871	33.3
18	木	ごはん	牛乳	里芋とわかめのみそ汁 (小) 金むろあじの塩焼き (中) 若鶏の唐揚げ きんぴらごぼう	牛乳 わかめ みそ 豆腐 (小) 金むろあじ (中) 鶏肉	ごはん ★さといも 油 砂糖 ごま (中) でん粉	ほうれんそう ★にんじん もやし ★根深ねぎ ごぼう (中) しょうが (中) にんにく	606	28.7	833	32.1
19	金	フラワーロール	牛乳	ミネストローネ クリスマスケーキ(チョコ)㊟ (小) えびフライ (中) チーズ風ソースインハンバーグ フレンチサラダ	牛乳 豚肉 大豆 (小) えびフライ (中) チーズ風ソースインハンバーグ	パン 油 星のパスタ クリスマスケーキ(チョコ)	セロリー ★にんじん たまねぎ ★トマト ★キャベツ きゅうり 赤ビーマン とうもろこし	660	26.1	852	33.5
22	月	ごはん	牛乳	すまし汁 国産ゆずゼリー㊟ (小) さばの塩焼き (中) さばのごまみそソースかけ かぼちゃとさつまいものサラダ	牛乳 豆腐 かまぼこ さば (中) みそ	ごはん ★さつまいも 油 マヨネーズタイプドレッシング ゆずゼリー (中) ごま	★にんじん えのきたけ ★根深ねぎ ほうれんそう かぼちゃ きゅうり えだまめ レモン (中) しょうが	711	25.9	892	33.3
小学校16回 中学校16回			献立は材料の関係で若干の変更または提供ができないことがあります。				平均栄養価	673	26.5	827	32.8

備考 主食(つけるものは除く)、飲料、㊟は、学校配送になります。 ★印のついた食品は、その全て、または一部に鶴ヶ島産のものを使用する予定です。

◆学校給食費口座振替日のお知らせ◆ 12月分は12月25日(木)です。 ◆学校給食食材の放射性物質検査結果◆ 10月29日から11月19日までに測定を行った検体から、鶴ヶ島市が定める放射性セシウムの基準(給食食材40Bq/kg、牛乳10Bq/kg)を超える値は計測されませんでした。なお、検査結果の詳細は、市のホームページに掲載しています。

ポイントを知ってしっかり手洗い

手洗いをする時、特に意識をしないで洗っていると洗い残しがいろいろと出てしまいます。洗い残しやすい部分としては、つめと指先、指と指の間、親指、手首などがあります。

手を洗う時には、石けんをきちんとつけて泡立てます。それから、手のひら→指と指の間→つめと指先→手の甲→親指→手首などのように順番を決めて洗い残しがないように気をつけましょう。

洗い残しやすい場所

未公開物件多数！最新の物件情報はここから▶

あなたの街の 株式会社 大成住宅

私たち大成住宅は 大成シティFC 坂戸 を応援しています！

〒350-2201 鶴ヶ島市富士見 2-11-8
0120-52-1777

早いもので、今年も残すところあとひと月となりました。 今月 22 日は「冬至」といって、1 年のうちで最も太陽が出ている時間が短い日、つまり昼が短く、夜が長い1日です。この日に、かぼちゃを食べ、ゆず湯につかると風邪をひかないといわれています。

かぼちゃは、鼻やのどなどの粘膜を健康に保つビタミン A が豊富で、風邪予防にぴったりです。ゆずは、疲労回復効果のあるクエン酸や、皮膚や血管を丈夫にし、美肌効果のあるビタミン C を多く含みます。お風呂だけでなく、食事にもぜひ取り入れたいですね。

冬至に **ん** のつく食べ物を食べると幸運になるとい言い伝えもあります

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