



12月 よていにんだて表



令和7年



白川町学校給食センター

TEL72-1240

FAX72-1465

月	火	水	木	金
1 ぶどうグミ きりぼしだいこんのもの ぶたにくと さといものあげに むぎごはん たまねぎのみそしる (小)676Kcal (中)803Kcal	2 白保希望献立 ミニレモンゼリー こがたコッペパン とりにくのからあげ はさんでたべよう やきそば もやしサラダ (小)682Kcal (中)851Kcal	3 有機米の日 オレンジ だいこんのべっこうに さばのてりやき ゆうきまいごはん こまつなとうふのすましじる (小)667Kcal (中)792Kcal	4 ブロッコリーのおかかあえ さけの ごまマヨネーズやき むぎごはん かんとくに (小)693Kcal (中)832Kcal	5 白川茶の日 わかめサラダ おちゃまめ にくみそソース (小)699Kcal (中)899Kcal
8 歯の日 いもけんぴパッシュ ひじきのいために ぶたにくの しょうがやき むぎごはん だいこんじる (小)612Kcal (中)720Kcal	9 白中1の2が考えた献立 みかん ポテトサラダ なんちゃこりゃギョウザ (保小2、中3こ) キムチチャーハン もすくのちゅうかスープ (小)654Kcal (中)795Kcal	10 白中1の1が考えた献立 りんご ブロッコリーサラダ けいちゃん むぎごはん かぶのかきたまじる (小)646Kcal (中)775Kcal	11 ちゅうかサラダ ぶたにくとこうやとうふ のコリアンあげ むぎごはん ワンタンスープ (小)647Kcal (中)774Kcal	12 りんごのタルト だいこんサラダ わかさぎのからあげ カレーうどん (小)710Kcal (中)878Kcal
15 ミニりんごゼリー はるさめサラダ あつあげの ちゅうかいため むぎごはん ちゅうかうらたまごスープ (小)635Kcal (中)754Kcal	16 なまパン グリーンサラダ サケのハーブやき くろしょくパン かぶのシチュー (小)686Kcal (中)849Kcal	17 ヨーグルト かんてんのごますあえ ぎんときまめのあまに むぎごはん すぎやきぶうに (小)668Kcal (中)789Kcal	18 歯の日 にんじんサラダ こくとうだいず チキンカレーライス (小)730Kcal (中)884Kcal	19 佐見小希望献立 みかん かいそうサラダ とりにくのからあげ しょうゆラーメン (小)662Kcal (中)771Kcal
22 冬至献立 ミルメーク(ココア) かぼちゃサラダ ささみのレモンあじ にんじんごはん たまふのすましじる (小)632Kcal (中)776Kcal	23 オレンジ いりおから さわらのもみじやき むぎごはん さといものみそしる (小)704Kcal (中)839Kcal	24 クリスマス献立 クリスマスケーキ キャベツサラダ とりにくのてりやき カレーピラフ アルファベットスープ (小)644Kcal (中)755Kcal	25 年越し献立 みかん くろまめ まるほしいわしの からあげ ゆうきまいごはん にごみ (小)715Kcal (中)844Kcal	26 2学期終業式 ミニアセロゼリー せんぎりたくあんのかおりあえ ぶたにくとごぼうの いためもの むぎごはん しろみそしる (小)623Kcal (中)744Kcal

【年末の行事食】

〈22日・冬至献立〉

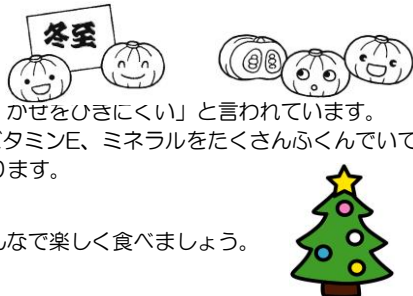
昔から「冬至にかぼちゃを食べると、かぜをひきにくい」と言われています。かぼちゃは、カロテンやビタミンC、ビタミンE、ミネラルをたくさんふくんでいて、かぜにかかりにくい体を作る働きがあります。

〈24日・クリスマス献立〉

クリスマスのお楽しみ給食です。みんなで楽しく食べましょう。

〈25日・年越し献立〉

このあたりでは、大みそかに「いわし」と「にごみ」を食べる習慣があります。今年一年、元気に過ごせたことに感謝をして食べましょう。



白川中学校の1年生が

家庭科の授業で考えた

「鉄とカルシウムの多い献立

9日・10日

鉄とカルシウムは成長期に大切な栄養素ですが、不足しやすいです。

家庭科の学習の学びを活かして、各学級で「鉄とカルシウムの多い献立」を考えてくれました。みなさんも、どの食べ物に鉄とカルシウムが多く含まれているのかを知って意識してとり、健康な体を作りましょう！

また白川町の旬の食材を取り入れた「地産地消」や「おいしさ」にもこだわって考えてくれた献立です。

今月の地場産物

・れんこん ・さといも
・はくさい ・ねぎ
・チンゲンサイ
・だいこん
・生しいたけ
・干しいたけ
・白川ウインナー
・有機米 ・白川茶
・みそ
・豆腐
・油あげ

