



※材料の都合により、献立を変更する場合があります。

月	火	水	木	金
<p>1 ぎゅうにゆう ごはん えのきのスープ さんまのしょうがに やさいのゆずあえ</p>	<p>2 ぎゅうにゆう リヨネーズポテト コッペパン チンゲンサイのスープ チキンカツ リヨネーズポテト</p>	<p>3 ぎゅうにゆう むぎごはん カレー キャベツとハムのかつおサラダ</p>	<p>4 ぎゅうにゆう コッペパン コンソメスープ ぶたにくのケチャップいため ぼうチーズ</p>	<p>5 ぎゅうにゆう キムチチャーハン はるさめスープ あげぎょうざ りんごゼリー</p>
<p>播磨小学校6年3組が考えた献立で、テーマは「給食で秋を感じよう♪」です。味わって食べてくださいね。</p>	<p>リヨネーズポテトは、薄切りにしたじゃがいもと玉ねぎを炒め合わせた料理で、フランスのリヨン地方の家庭料理です。</p>	<p>給食のカレーは、バターや小麦粉、カレー粉を使ってカレーのルーを手作りしています。</p>	<p>チーズは、骨や歯を強くしてくれる“カルシウム”が多く含まれています。カルシウムは、牛乳や小魚にも含まれています。</p>	<p>播磨中学校2年生が考えた献立で、テーマは「冬の寒さに負けない定食」です。寒さに負けない強い身体を作りましょう。</p>
<p>8 ぎゅうにゆう ごはん よしのじる はるまき こまつなのおかかあえ</p>	<p>9 ぎゅうにゆう コッペパン ビーフシチュー だいこんとツナのサラダ パイナップル(シロップづけ)</p>	<p>10 ぎゅうにゆう ごはん ちゅうかスープ ぶたにくのたかないため みかん</p>	<p>11 ぎゅうにゆう ごはん かんとくに ごぼうサラダ あかしのり</p>	<p>12 ぎゅうにゆう ごはん わかめのみそしる ぶたにくのかりんあげ キャベツのサラダ</p>
<p>春巻きとは、炒めた豚肉や野菜などの具材を小麦粉の皮で包み、油で揚げた中華料理です。</p>	<p>蓮池小学校6年1組が考えた献立で、テーマは「ほっとひといき季節を感じるあったか洋食ランチ」です。</p>	<p>豚肉の高菜炒めは、新メニューです。ピリっとした辛味があるのが特徴の高菜を漬けた“高菜漬け”を使っています。</p>	<p>今日の味付けのりは、明石産の“のり”をあかし明石にある鍵庄さんに、給食のために特別に加工してもらいました。</p>	<p>播磨南小学校6年1組が考えた献立で、テーマは「冬に負けない栄養100%」です。おいしく楽しんで食べてください。</p>
<p>15 ぎゅうにゆう ごはん ふゆやさいのすましじる さばのみそに きゅうりのナムル</p>	<p>16 ぎゅうにゆう コッペパン わかめスープ アメリカンドック ケチャップ(クラス1ぼん) ブロッコリーのサラダ</p>	<p>17 ぎゅうにゆう ごはん けんちんじる とりにくのくろみつに キャベツのあまずあえ</p>	<p>18 ぎゅうにゆう ごはん わふうに さけのしおやき きゅうりとわかめのすのもの</p>	<p>19 ぎゅうにゆう ごはん(小) かやくうどん しろみざかなのてんぷら ほうれんそうのごまあえ</p>
<p>冬野菜のすまし汁には、冬が旬の大根や白菜がたっぷり入っています。心も身体も温まります。</p>	<p>アメリカンドックは、給食室で一つ一つ丁寧に手作りしています。ケチャップを付けて食べてくださいね。</p>	<p>けんちん汁は、神奈川県の郷土料理で、修行しているお坊さんの食事である、精進料理から生まれたとも言われています。</p>	<p>冬至に、なんきん(かぼちゃ)、にんじんなど“ん”のつく食べ物を食べると一年間“運”がつくとされています。</p>	<p>今日は年越し献立です。日本では、昔から年越しに“年越しそば”や“年越しうどん”を食べる風習があります。</p>
<p>22 アップルキャラットジュース ケチャップライス ポトフ とりのチーズバジルやき シュークリーム</p>	<p>12月22日(月) シュークリームと鶏肉</p> <p>シュークリームは「株式会社稲美乳販」様から、鶏のチーズバジル焼きの“鶏肉”は、「地域の企業(有志の方々)」から、寄贈していただいています。</p> <p>みなさんの心と体の健康を願ってのクリスマスプレゼントです。味わって食べてください♪</p>			
<p>きょう今日は2学期最後の給食で、クリスマス献立となっています。</p>	<p>12月の給食費について</p> <p>1~6年 16回 4,672円</p> <p>※口座振替日 :R8年2/2(月)</p>		<p>12月平均栄養価</p> <p>エネルギー 629 Kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 20.5 g カルシウム 297 mg 食塩相当量 2.2 g</p>	<p>播磨町小学校給食 HPのQRコード</p> <p>献立表等を掲載 しています♪</p>

2025年 12月 栄養指導表 (小学校)

ひづけ 日付	しゅしよく 主食	の 飲み物	こんだのい 献立名	からだのち 血や肉になるもの	からだのねつ 熱や力になるもの	からだのちようし 調子をととのえるもの	エネキー たんぱく質 脂質
1(月)	ごはん	ぎゅうにゆう	えのきのスープ さんまのしょうがに やさいのゆずあえ	ぎゅうにゆう やきぶた さんま ささみ	こめ さんおんとう	しろねぎ えのきたけ とうもろこし パセリ しょうが キャベツ にんじん ゆずかじゅう	608kcal 25.3g 23.0g
2(火)	コッペパン	ぎゅうにゆう	チンゲンサイのスープ チキンカツ リョネーズポテト	ぎゅうにゆう ぶたにく チキンカツ ベーコン	コッペパン はるさめ なたねあぶら じゃがいも パター	チンゲンサイ にんじん ほししいたけ しょうが たまねぎ	655kcal 26.1g 24.5g
3(水)	むぎごはん	ぎゅうにゆう	カレー キャベツとハムのかつおサラダ	ぎゅうにゆう ぶたにく こなチーズ チキンハム きざみごんぶ いかかつお	こめ むぎ じゃがいも オリーブあぶら こむぎこ パター くるごとう さんおんとう	にんじん たまねぎ トマトピューレ キャベツ きゅうり とうもろこし	640kcal 22.5g 21.3g
4(木)	コッペパン	ぎゅうにゆう	コンソメスープ ぶたにくのケチャップいため ほうチーズ	ぎゅうにゆう やきぶた ぶたにく プロセスチーズ	コッペパン マカロニ オリーブあぶら	えのきたけ とうもろこし キャベツ にんじん たまねぎ セロリ	638kcal 29.7g 25.0g
5(金)	キムチチャーハン	ぎゅうにゆう	はるさめスープ あげぎょうざ りんごゼリー	ぎゅうにゆう ぶたにく やきぶた にくぎょうざ	こめ むぎ オリーブあぶら いりごま はるさめ なたねあぶら りんごゼリー	にんじん はくさいキムチ いら えのきたけ とうもろこし しろねぎ	694kcal 24.2g 24.1g
8(月)	ごはん	ぎゅうにゆう	よしのじる はるまき こまつなのおかかあえ	ぎゅうにゆう とりにく とうふ はるまき いかかつお	こめ かたくりこ なたねあぶら	だいこん にんじん ほししいたけ はねぎ こまつな	596kcal 18.1g 14.4g
9(火)	コッペパン	ぎゅうにゆう	ビーフシチュー だいこんとツナのサラダ パインアップル(シロップづけ)	ぎゅうにゆう ぎゅうにく こなチーズ まぐるあぶらづけ	コッペパン じゃがいも こむぎこ バター オリーブあぶら ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん セロリ トマトジュース トマトピューレ パセリ だいこん きゅうり パインアップル(シロップづけ)	675kcal 23.2g 27.0g
10(水)	ごはん	ぎゅうにゆう	ちゅうかスープ ぶたにくのたかないため みかん	ぎゅうにゆう ぶたにく	こめ タンメン ごまあぶら さんおんとう いりごま	はくさい にんじん たまねぎ いら ほししいたけ しょうが えのきたけ たかなづけ こんにやく みかん	601kcal 23.9g 17.9g
11(木)	ごはん	ぎゅうにゆう	かんとくに ごぼうサラダ あかしのり	ぎゅうにゆう とりにく あつあげ ちくわ ごぼうてん かくぎりこんぶ あじつけのり	こめ じゃがいも さんおんとう いりごま	だいこん こんにやく にんじん ささがきごぼう きゅうり	595kcal 27.8g 13.8g
12(金)	ごはん	ぎゅうにゆう	わかめのみそしる ぶたにくのかりんあげ キャベツのサラダ	ぎゅうにゆう あぶらあげ わかめ みそ ぶたにく	こめ こめこ なたねあぶら さんおんとう	たまねぎ にんじん はねぎ しょうが キャベツ とうもろこし	690kcal 27.4g 24.6g
15(月)	ごはん	ぎゅうにゆう	ふゆやさいのすましじる さばのみそに きゅうりのナムル	ぎゅうにゆう ぶたにく さば みそ	こめ さんおんとう ごまあぶら	だいこん にんじん はくさい えのきたけ しょうが きゅうり	583kcal 25.6g 19.7g
16(火)	コッペパン	ぎゅうにゆう	わかめスープ アメリカンドック ケチャップ(クラスに1ぼん) ブロッコリーのサラダ	ぎゅうにゆう わかめ とうふ レバーいりチキンフランク	コッペパン ごまあぶら ホットケーキミックス こむぎこ なたねあぶら	たまねぎ ブロッコリー	665kcal 25.0g 25.0g
17(水)	ごはん	ぎゅうにゆう	けんちんじる とりにくのくろみつに キャベツのあまずあえ	ぎゅうにゆう とうふ あぶらあげ とりにく みそ	こめ くるごとう かたくりこ オリーブあぶら さんおんとう	だいこん にんじん ささがきごぼう はねぎ ほししいたけ キャベツ とうもろこし	584kcal 29.7g 14.6g
18(木)	ごはん	ぎゅうにゆう	わふうに さけのおやき きゅうりとわかめのすのもの	ぎゅうにゆう ぶたにく あつあげ さけ わかめ	こめ さんおんとう	かぼちゃ たまねぎ にんじん むきえだまめ きゅうり	606kcal 27.0g 16.0g
19(金)	ごはん(小)	ぎゅうにゆう	かやくうどん しろみざかなのてんぷら ほうれんそうのごまあえ	ぎゅうにゆう とりにく かまぼこ あぶらあげ しろみざかな	こめ うどん さんおんとう なたねあぶら いりごま すりごま	にんじん ほししいたけ はねぎ ほうれんそう	584kcal 24.2g 17.7g
22(月)	ケチャップライス	アップル キャロット ジュース	ポトフ とりのチーズバジルやき シュークリーム	まぐるあぶらづけ あらびきミニカクテルウインナー とりにく こなチーズ	こめ オリーブあぶら シュークリーム	アップルキャロットジュース たまねぎ とうもろこし にんじん キャベツ だいこん パセリ バジルペースト	646kcal 25.2g 18.6g

つきへいきん えいようか 月平均栄養価 629 kcal たんぱく質 25.3g 脂質 20.5 g

給食の停止について

長期欠食により、連続して5日(学校給食を実施しない日を除く)以上給食を食べないことがわかっている場合、できるだけ早く担任までお知らせください。