

令和7年度



## 学校給食予定献立表

大河原町学校給食センター

日曜	給食がない学校	行事食等	献立名		使用する主な材料			栄養価	
			主食	おかず	きいろ 黄色の食品 (エネルギーになる)	しょくひん 赤色の食品 (体をつくる)	みどりいろ 緑色の食品 (体の調子を整える)	小 中	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g
1月			ごはん	しろみさかな 白身魚のオニオンソースかけ だいこん 大根の麻婆炒め どうふ 豆腐の中華スープ	ごめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ パンこ こむぎこ	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく みそ とりにく とうふ	たまねぎ にんにく しょうが だいこん にんじん にら はくさい たけのこ ねぎ ほししいたけ	615 24.0 19.3 2.2	777 29.3 22.2 3.0
2火			むぎ 麦ごはん	キーマカレー やさい 野菜のコンソメスープ はな 花みかん	ごめ むぎ あぶら さとう こむぎこ あぶら ジャガイモ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー だいす チーズ ウィンナー	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト キャベツ どうもろこし みかん	636 23.3 18.4 1.8	802 28.3 21.1 2.2
3水	今月は 「ブロッコリー」 	19日は 食育の日	こめ 米粉パン	チーズ風ソースインハンバーグ ブロッコリーとコーンのサラダ クリームスパゲッティ	パン こめこ バター さとう こむぎこ あぶら ドレッシング スパゲッティ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン なまクリーム スキムミルク	ブロッコリー どうもろこし たまねぎ にんじん エリンギ しめじ パセリ	678 27.7 27.8 2.8	860 34.6 33.6 3.3
4木			ごはん	セルフスタミナ丼 ツナとわかめのおひたし さつまいも	ごめ あぶら さとう ごまあぶら さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ ツナ とりにく とうふ あぶらあげ	にんじん たまねぎ にら エリンギ たけのこ ににく しょうが キャベツ きゅうり ごぼう だいこん ねぎ	620 31.7 15.9 2.5	791 38.5 17.9 3.3
5金			ごはん	ヤンニヨムチキン もやし和え うずら卵と春雨のスープ	ごめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら ごま はるさめ	ぎゅうにゅう とりにく うずらたまご なると	もやし きゅうり ににく にんじん はくさい ねぎ	622 24.5 21.3 2.2	788 29.9 24.9 2.9
8月			ごはん	しお ほっけの塩みりん焼き あつあつ 厚揚げのカレー煮 だいこん 大根のみそ汁	ごめ あぶら さとう かたくりこ じやかいまも	ぎゅうにゅう ほっけ ぶたにく だいす あつあげ とうふ あぶらあげ わかめ みそ	ににく たまねぎ にんじん ピーマン だいこん ねぎ	596 30.1 18.6 2.4	757 36.2 21.3 2.9
9火			ごはん	やさい 野菜入り団子(2・3個) うどんのサラダ やき すき焼き煮	ごめ うどん あぶらふ、あぶら さとう パンこ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ かつおぶし ぶたにく とうふ	キャベツ きゅうり どうもろこし れんこん こんにゃくえのきたけ ほししいたけ ごぼう はくさい ねぎ たまねぎ にんじん	623 28.8 17.1 2.0	803 35.9 20.2 2.9
10水			バターロール パン	グラタンコロッケ(ソース) とりにく だいす 鶏肉と大豆のトマト煮 ジュリエンヌスープ かく 角チーズ(中のみ)	パン バター ぱんこ こむぎこ あぶら オリーブ油 さとう マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく だいす ベーコン チーズ たまご	ににく たまねぎ トマト えだまめ えのきたけ キャベツ にんじん	637 24.7 29.8 2.7	866 33.4 38.4 3.9
11木			むぎ 麦ごはん	からにく ピリ辛肉そぼろ ほうれん草のナムル ちゅうかまご 中華卵スープ	ごめ むぎ さとう ごまあぶら ドレッシング ごま かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ぶたレバー ハム ベーコン たまご	ににく ほうれんそう だいすもやし にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ チングンサイ ねぎ	633 28.3 21.7 2.0	803 34.0 25.4 2.5
12金	おおがわわとしょくじこう 大河原小学校 リクエスト メニュー 		ごはん	ソースとかつ しお うま塩キャベツ もやしごま汁 じる レモンゼリー	ごめ あぶら さとう パンこ ごまあぶら じやかいまも ごま ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ みそ	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん もやし どうもろこし レモン	635 22.3 20.5 2.8	798 26.9 24.2 3.4

※ご都合により献立・材料を変更する場合があります。献立表の**太字**の食材が町内産です。

く 裏に続きます >

※牛乳は毎日付きます。



**大河原小学校 リクエストメニュー**

給食委員会のみなさんが、各チームでみんなが好きで栄養のあるハッピーな献立を考えてくれました。どのチームも素敵だったので、各チームから一つずつ選びました。ぜひ、おいしく楽しく味わって食べてください。

## 12月平均栄養価

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	食塩相当量 g
小学校	636	26.1	21.0	377	2.3
中学校	810	32.1	24.8	430	3.0



**わくわく給食 リクエスト♪**

スペシャル給食第一弾「わくわく給食」でリクエスト券がもらえた  
金ヶ瀬中学校3年1組は「ヨーグルト」をリクエストしてくれました。

令和7年度



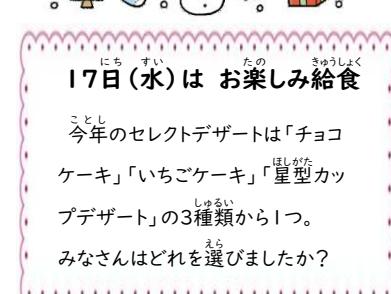
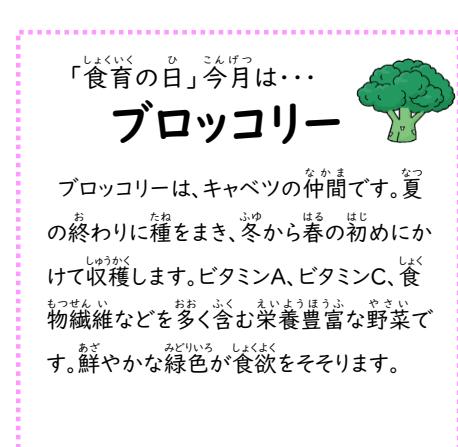
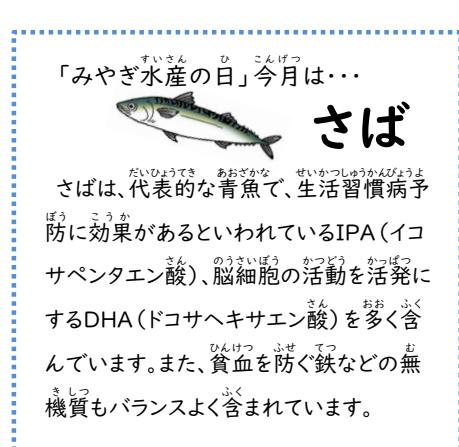
## 学校給食予定献立表

大河原町学校給食センター

日曜	給食がない学校	行事食等	献立名		使用する主な材料			栄養価	
			主食	おかず	黄色の食品 (エネルギーになる)	赤色の食品 (体をつくる)	緑色の食品 (体の調子を整える)	小 中	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g
15 月		ごはん わかめふりかけ	厚焼きたまご 春雨とじやがいものそぼろ煮 白菜と豆腐のみそ汁	ごめ はるさめ じやがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく あぶらあげ どうふ みそ わかめ のり	にんじん ねぎ にんにく しょうが はくさい えのきだけ ごぼう	603 25.8 32.0 17.4 20.7 2.4 2.9	775	
16 火		ごはん	ぎょうざ(2個) わかめの中華サラダ ジャージャン豆腐	ごめ ごま あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ みそ フィッシュソーセージ だいす あつあげ	きゅうり もやし どうもろこし にんじん たけのこ ねぎ にら ほしいいたけ にんにく しょうが キャベツ	692 24.6 29.5 24.6 27.6 2.8 3.5	847	
17 水	お楽しみ セレクト給食	ミルクパン	OH!GAWARAチキン 大根とハムのサラダ ミネストローネ セレクトデザート	パン かたくりこ ごめこ あぶら ごま じやがいも マカロニ オリーブゆ さとう ケーキ ゼリー	ぎゅうにゅう ハム ベーコン ひよこまめ	しょうが にんにく だいこん きゅうり どうもろこし たまねぎ ブロッコリー にんじん キャベツ トマト	671 26.4 32.5 28.2 34.4 2.4 3.4	851	
18 木	今月は 「さば」 第3水曜日は みやぎ 水産の日	ごはん	さばの竜田揚げ 切干大根の炒り煮 すいとん汁	ごめ かたくりこ あぶら さとう すいとん	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ とりにく	きりぼしだいこん こんにゃく にんじん ほしいいたけ ごぼう はくさい ねぎ しょうが	621 28.5 34.8 17.1 19.5 1.4 1.9	792	
19 金	わくわく給食 リクエスト	麦ごはん	ミートボールカレー キャベツとチキンのサラダ ヨーグルト	ごめ むぎ じやがいも あぶら こむぎこ さとう ドレッシング パンこ かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご キャベツ きゅうり どうもろこし	682 20.8 25.0 18.6 22.8 2.5 3.5	874	
22 月	冬至 メニュー	ごはん	ぶりの照り焼き れんこんのマヨサラダ 冬至のみそ汁	ごめ さとう かたくりこ マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶり ツナ とりにく あぶらあげ みそ	れんこん きゅうり にんじん どうもろこし かぼちゃ だいこん ねぎ しめじ	610 27.0 32.9 19.5 22.5 2.6 3.2	775	

※都合により献立・材料を変更する場合があります。献立表の**太字**の食材が町内産です。

※牛乳は毎日付きます。

とうじかぜよぼう  
冬至と風邪の予防

冬至は、1年の中で昼間が最も短く、夜が最も長い日です。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、風邪をひかないといわれています。

さむませいいかつしゅうかんこころ  
寒さに負けない生活習慣を心がけよう