

2025年12月 はいぜんず

香川大学教育学部附属坂出小学校

1	2	3	4	5
<p>げつようび</p> <p>バナナ たまごサンドのぐ</p> <p>ゼンリゅうふんパン ピンク</p>	<p>かようび</p> <p>みかん あつあげとチンゲンさいのみそに</p> <p>みどり ピンク</p>	<p>すいようび</p> <p>りんご ぶたにくとセロリのいためもの</p> <p>みどり ピンク</p>	<p>もくようび</p> <p>「ブロッコリーとひじきのサラダ」</p> <p>バターロール スパゲッティミートソース</p> <p>みどり ピンク</p>	<p>きんようび</p> <p>ヨーグルト すきやきふうに</p> <p>みどり ピンク</p>
<p>8</p> <p>キャロットサラダ</p> <p>しよくパン</p> <p>みどり</p>	<p>9</p> <p>ちぬだんごあげ/ブロッコリーのごまずあえ</p> <p>みどり ピンク</p>	<p>10</p> <p>マーボー豆腐</p> <p>みどり ピンク</p>	<p>11</p> <p>やさいのドレッシングあえ とりにくのマーメレードソース</p> <p>みどり ピンク</p>	<p>12</p> <p>しゅんぎくのかきあげ</p> <p>みどり ピンク</p>
<p>パニーチャウは、しよくパンをくりぬぎ、中にかレーをつめたみなみアフリカのファーストフードです。きょうはパンのまんなかにかレーをいれてたべて、みなみアフリカのきぶんをあじわってください。</p>	<p>みどり</p> <p>みどり</p>	<p>みどり</p> <p>みどり</p>	<p>みどり</p> <p>みどり</p>	<p>みどり</p> <p>みどり</p>
<p>15</p> <p>キウイのたまご</p> <p>ゼンリゅうふんパン</p> <p>みどり</p>	<p>16</p> <p>ピーズサラダ</p> <p>みどり</p>	<p>17</p> <p>きんとときみかん</p> <p>みどり</p>	<p>18</p> <p>キャベツのサラダ</p> <p>みどり</p>	<p>19</p> <p>あおのりスティック</p> <p>みどり</p>
<p>だいこんポトフ</p> <p>みどり</p>	<p>みどり</p> <p>みどり</p>	<p>みどり</p> <p>みどり</p>	<p>みどり</p> <p>みどり</p>	<p>みどり</p> <p>みどり</p>
<p>だいこんポトフには、オリーブとんをつかっています。おにくのあまさをあじわってください。</p>	<p>かぶやレンコンなどふゆやさいたつぷりのカレーです。サラダのこまつなもおいしくなっています。</p>	<p>ハッピーメニューで1ぱんにんきのこんだてです。ごはん、さかな、みそしる、さいこうです。かがわじるしきゅうしよくウイーク</p>	<p>きんとときもをつかったコロッケです。パンにはさんで、コロッケバーガーはいかがですか。</p>	<p>せとないかいでとれたいわしと、さかいでのにんじん・さつまいもをすあげにしました。</p>
<p>22</p> <p>チョコケーキ</p> <p>みどり</p>	<p>冬至 は一年で一番昼が短い日です。</p> <p>冬至には、かぼちゃを食べてゆず湯に入ると、風邪をひかないというのを聞いたことがあります。かぼちゃで栄養をとって、ゆず湯で温まって健康に過ごそうという昔から伝わる知恵です。冬至を境にどんどん寒くなっていきます。そのため冬には鍋料理を囲むことも多いですが、鍋には肉や魚、豆腐や野菜などいろいろなものを一緒に食べられて身体も温まるので冬にぴったりの料理です。香川の郷土料理に「しほくうどん」があります。秋から冬にかけてとれるいろいろな野菜（大根・人参・里芋・ごぼう・葉物など）と油揚げなどを煮干しのだしで煮込んで、ゆでたうどんにかけて食べる料理です。野菜の甘みやうまみがだにしみこんで、寒い季節にとても美味しく食べられて体も温まります。野菜を食べて免疫力を高め、元気に年末年始を過ごしましょう。</p>			
<p>みどり</p> <p>みどり</p>	<p>オリーブ豚(とん)</p> <p>10月20日に5年生を対象にオリーブ豚の出前授業がありました。オリーブ豚は香川のオリーブを食べて育った香川ブランドの豚です。出荷の1か月前からオリーブ油をしぼったしぼりかす(実や種)を、飼料と一緒に毎日40gくらい(約120粒)食べさせるそうです。すると甘みやうま味が増して美味しいお肉になるそうです。オリーブかすには栄養分が残っているので餌として有効活用し、豚のたい肥は野菜やオリーブの肥料として活用することでSDGs=持続可能な畜産業も目指しているそうです。</p>			

12月給食献立表

香川大学教育学部附属坂出小学校

日・曜日	献立名	使用する食品名					
		(赤) おもにからだをつくる		(緑) おもにからだの調子を整える		(黄) おもにエネルギーのもとになる	
		おもにタンパク質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質
1 (月)	卵サンド(全粒粉パン)	鶏卵 ツナ		人参	キャベツ 玉ねぎ	全粒粉パン	植物油
	牛乳		牛乳				
	白菜スープ	鶏肉	牛乳	人参	白菜 玉ねぎ エリンギ	じゃがいも コーンスターチ	植物油
	バナナ				バナナ		
2 (火)	麦ごはん					精白米 大麦	
	牛乳		牛乳				
	厚揚げとチンゲン菜のみそ煮	豚肉 厚揚げ みそ		人参 チンゲン菜	玉ねぎ たけのこ しょうが	でん粉 さとう	ごま油
	ふしめん汁	なると 油揚げ		葉ねぎ	玉ねぎ えのき	ふしめん	
3 (水)	みかん				みかん		
	麦ごはん					精白米 大麦	
	牛乳		牛乳				
	豚肉とセロリの炒め物	豚肉		人参	しょうが 玉ねぎ エリンギ セロリ	じゃが芋 さとう	ごま油 ごま
4 (木)	けんちん汁	鶏肉 豆腐		人参 葉ねぎ	ごぼう 大根	こんにゃく	植物油
	りんご				りんご		
	バターロール					バターロール	
	牛乳		牛乳				
5 (金)	スパゲッティミートソース	豚肉		人参 トマト	玉ねぎ しめじ	スパゲッティ	
	ブロッコリーとひじきのサラダ	大豆	ひじき	ブロッコリー	大根 キャベツ コーン	さとう	ごま 植物油
	麦ごはん					精白米 大麦	
	牛乳		牛乳				
8 (月)	すき焼き風煮	牛肉 焼き豆腐		人参 ねぎ	大根 えのき 白菜 白ねぎ	さとう しらたき 麩	植物油
	茎わかめのスープ	豆腐	茎わかめ	人参 葉ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ レタス		ごま ごま油
	ヨーグルト		ヨーグルト				
	パニーチャウ(食パン)	牛肉 豚レバー	チーズ	人参 トマト	にんにく しょうが 玉ねぎ	食パン じゃがいも 小麦粉	バター 植物油
9 (火)	牛乳		牛乳				
	キャロットサラダ	ツナ		人参 豆苗	玉ねぎ	さとう	植物油
	麦ごはん					精白米 大麦	
	牛乳		牛乳				
10 (水)	ちぬ団子揚げ	ちぬ団子					植物油
	ブロッコリーのごま酢和え			ブロッコリー 人参	キャベツ	さとう	ごま 植物油
	かきたま汁	鶏卵 豆腐		人参 チンゲン菜	玉ねぎ えのき	でん粉	
	ヨーグルト		ヨーグルト				
11 (木)	麦ごはん					精白米 大麦	
	牛乳		牛乳				
	マーボー豆腐	豆腐 豚肉 みそ		人参 葉ねぎ	にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ	でん粉 さとう	ごま油
	春雨スープ	鶏肉		人参 葉ねぎ	玉ねぎ えのき	春雨	ごま油
12 (金)	コッペパン					パン	
	牛乳		牛乳				
	鶏肉のマーマレードソース	鶏肉				でん粉 マーマレード	植物油
	野菜のドレッシング和え			人参 小松菜	キャベツ コーン		和風ドレッシング
15 (月)	マカロニスープ	ベーコン		人参 セロリ	キャベツ 玉ねぎ エリンギ	マカロニ	
	深川井(麦ごはん)	あさり 油揚げ 鶏卵		小松菜 人参 葉ねぎ	干しいたけ 玉ねぎ	精白米 大麦 さとう でん粉	
	牛乳		牛乳				
	春菊のかき揚げ	ちりめんじゃこ 大豆		春菊 人参	玉ねぎ	さつま芋 天ぷら粉	植物油
16 (火)	全粒粉パン					全粒粉パン	
	牛乳		牛乳				
	大根ポトフ	豚肉		人参 セロリ	キャベツ 玉ねぎ 大根	じゃが芋	
	金時芋サラダ			人参	玉ねぎ 枝豆	さつま芋 さとう	植物油
17 (水)	キウイの卵				キウイ		
	冬野菜カレー(麦ごはん)	鶏肉 豚レバー		人参	かぶ 玉ねぎ 大根 にんにく りんご れんこん	精白米 大麦 じゃが芋 小麦粉 はちみつ さとう	植物油 バター
	牛乳		牛乳				
	ビーンズサラダ	いんげん豆		人参 小松菜	キャベツ 枝豆 レモン	さとう	植物油
18 (木)	麦ごはん					精白米 大麦	
	牛乳		牛乳				
	いわし生姜煮	いわし			しょうが	でん粉 さとう	
	食べて菜の昆布和え	ちりめんじゃこ	塩昆布	食べて菜	キャベツ もやし コーン		
19 (金)	もずくのみそ汁	豆腐 みそ	もずく	人参 葉ねぎ	大根 えのき		
	金時みかん				金時みかん		
	コッペパン					パン	
	牛乳		牛乳				
22 (月)	金時コロケ	鶏肉			玉ねぎ	さつま芋 じゃが芋 さとう マッシュポテト パン粉 米粉 小麦粉	植物油
	キャベツのサラダ			人参	キャベツ 玉ねぎ		植物油
	カレースープ	鶏肉		人参	玉ねぎ レタス	じゃが芋 さつま芋 さとう	オリーブ油
	麦ごはん					精白米 大麦	
22 (月)	牛乳		牛乳				
	青のりスティック	いわし粉付き	青のり	人参		さつま芋	植物油
	かぼちゃのみそ汁	油揚げ みそ		かぼちゃ 人参 葉ねぎ	玉ねぎ しめじ		
	コッペパン					パン	
22 (月)	牛乳		牛乳				
	ザクザクチキン	鶏肉				小麦粉 コーンフレーク	植物油
	ツリーサラダ		チーズ	ブロッコリー 赤ピーマン 黄ピーマン	キャベツ	さとう	植物油
	ミネストローネ	いんげん豆 鶏肉		人参 セロリ トマト	玉ねぎ 大根 にんにく 枝豆	マカロニ	オリーブ油
22 (月)	クリスマスデザート					チョコケーキ	