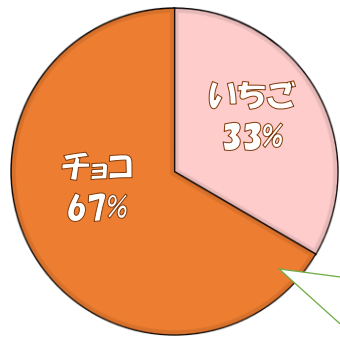


12がつ もりつけひょう

月	火	水	木	金
1 あさづけ ぶりのあまからあげに ごはん さつまじる	2 フルーツクリームあえ ひきにく だんごの スープ しょくぱん	3 6の1リクエスト こんだて ほうれんそうの おひたし とりにくのからあげ むぎごはん とんじる	4 だいふく アイス のりあえ ぎょうざ みそラーメンのしる ちゅうかめん	5 ごまあえ とりごぼうごはん いしかりじる
8 こおりやま「お米の日」 やきぶたいたり こうみあえ まめみそ ごはん すきやきに	9 12がつおたんじょうび おいおいこんだて おたんじょうびおめでとう おでん	10 みそマヨネーズあえ かつおてづくり ふりかけ むぎごはん	11 なつとう ごぼういり むぎごはん つみれのみそしる	12 ヨーグルト アスパラとチキンのごまあえ やさい スープ コーンピラフ
15 すきこんぶの こうみあえ にくパオズ むぎごはん ジャジャン 豆腐	16 3の1・4の1・6の2 リクエストこんだて とうにゅうプリン (いちごソース) チーズサラダ ココアあげパン ABC スープ	17 しょくいくのひ からしあえ さばみそに ごはん じゅう	18 はやめのとうじ こんだて ゆずゼリー とうじかぼちゃ きつねうどんのしる ソフトめん	19 ひとくちゼリー ツナあえ ミニハンバーグ カレーライス
22 リザーブこんだて (クリスマスデザート) ケーキ コーンサラダ フライドチキン ピタパン ミネスト ローネ	23 2がつき しゅうぎょうしき (きゅうしょくなし)	12/24～1/7 冬休み		

じゅう つゆじゅう  
重 (汁重)  
こおりやましこなんまち きょうどりょうり  
郡山市湖南町の郷土料理です。  
ほ かいはしら だし まめ  
干し貝柱で出汁をとり、豆ふ、にんじん、  
しいたけ、さといもなどを入れて、薄味に  
仕立てた汁物です。あいづはんしゅ だ  
会津藩主が食べていた  
ぶ けりょうり じゅう あいづちほう きょうどりょうり  
武家料理「重」が、会津地方の郷土料理の  
「こづゆ」のもとになったといわれています。

クリスマスケーキ 集計結果



とりのからあげ・ココアあげパンは、  
明健小で人気のリクエストメニューです！  
他にもたくさんのクラスがリクエストしてくれました♪

リザーブこんだて (クリスマスデザート)  
いちご味・チョコ味のどちらか1つを  
えらんでもういました  
明健小では、チョコ味が人気！



8 (月)	こおりやま「お米の日」
9 (火)	12月おたんじょうびおいおいこんだて
17 (水)	しょくいくのひ
18 (木)	早めの冬至こんだて
22 (月)	リザーブこんだて (クリスマスデザート)
23 (火)	2学期終業式 (給食なし)
24 (水)	冬休み (～1/7)

2025年12月

## 12がつこんだてひょう

明健小学校

日	こんだて名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	334円 たんぱく質 脂質 塩分量
1月	ごはん			米			600 kcal
	ブリの甘辛揚げ煮	○	ブリの甘辛揚げ煮				26.6 g
	浅漬け				キャベツ, かぶ, かぶ菜	しょうゆ	19.9 g
	さつま汁		鶏肉, 豆腐, みそ, かつお節	さといも, こんにゃく, 油	にんじん, だいこん, ごぼう, ねぎ, 干しいたけ	酒, かつおだし	1.9 g
2火	食パン			小麦粉			612 kcal
	フルーツクリームあえ	○	生クリーム(ホイップ)		みかん缶, バイナップル缶, もも缶		23.2 g
	ひき肉団子のスープ		鶏ひき肉, 大豆ミート	ごま油, かたくり粉, マロニー	ねぎ, こまつな, はくさい, にんじん, もやし, 干しいたけ, しょうが	しょうゆ, 酒, 中華だし, 塩, こしょう	19.4 g
3水	麦ごはん			米, 麦			2.0 g
	鶏肉のから揚げ	○	鶏肉	かたくり粉, 油	しょうが, にんにく	しょうゆ, 酒	623 kcal
	ほうれん草のおひたし				ほうれんそう, もやし, にんじん	しょうゆ	29.3 g
	豚汁		豆腐, 豚肉, みそ, かつお節	じゃがいも, こんにゃく, 油, ごま油	だいこん, にんじん, はくさい, ごぼう, ねぎ	かつおだし	19.4 g
4木	みそラーメン		豚肉, みそ	中華めん, さとう	キャベツ, ねぎ, にんじん, にら, コーン, しょうが, にんにく	がらスープ, しょうゆ, 中華だし, かつおだし	2.0 g
	ぎょうざ	○	ぎょうざ				635 kcal
	のりあえ		きざみのり		こまつな, もやし	しょうゆ	25.8 g
	だいふくアイス		学級だいふく(豆乳)				17.9 g
5金	とりごぼうごはん		鶏ひき肉, 油揚げ	米, 油, さとう	にんじん, 干しいたけ, ごぼう, 枝豆	しょうゆ, 酒, みりん	2.0 g
	ごまあえ	○		白ごま, さとう	もやし, こまつな, キャベツ	しょうゆ	597 kcal
	石狩汁		鮭, 豆腐, みそ, かつお節	じゃがいも, こんにゃく, 油	にんじん, ねぎ, だいこん	酒, かつおだし	26.7 g
							20.0 g
8月	こおりやま「お米の日」						2.0 g
	ごはん			米			608 kcal
	すきやき煮	○	豚肉, 焼き豆腐	糸こんにゃく, ふ, 油, さとう	にんじん, ねぎ, はくさい, えのきたけ	しょうゆ, 酒	28.3 g
	豆みそ		大豆, みそ	油, さとう		酒, みりん	19.3 g
9火	焼き豚入り香味あえ		焼き豚	白ごま, さとう, ごま油	もやし, こまつな, ねぎ, しょうが	しょうゆ, 酢	2.1 g
	★★★★★ 12がつ おたんじょうびおいおいこんだて ★★★★★						
	パンズパン			小麦粉			
	ソイシチューコロケ	○	ソイシチュー包み揚げ	油		中濃ソース	612 kcal
10水	フレンチサラダ			油, さとう	キャベツ, にんじん, コーン	酢, 塩, こしょう	24.1 g
	コンソメスープ	○	鶏肉	じゃがいも, マカロニ, 油	玉ねぎ, にんじん, パセリ	コンソメ, しょうゆ, 塩, こしょう	19.9 g
	みかん				みかん		2.2 g
	麦ごはん			米, 麦			
11木	かつお手づくりふりかけ		かつお節	さとう, 白ごま		みりん, しょうゆ	591 kcal
	おでん	○	がんもどき, さつま揚げ, ちくわ, ういち, 昆布, かつお節	こんにゃく, しらす, さとう	にんじん, だいこん	しょうゆ, みりん, かつおだし	23.8 g
	みそマヨネーズ あえ		無塩漬ハム, みそ	エッグマヨネーズ	キャベツ, にんじん		18.3 g
	麦ごはん			米, 麦			2.1 g
12金	納豆	○	納豆				600 kcal
	ごぼう炒り			糸こんにゃく, ごま油, さとう, 白ごま	ごぼう, にんじん, さやいんげん	しょうゆ, みりん	26.4 g
	曲がりねぎとつみれのみそ汁		つみれ, 豆腐, かつお節, みそ		はくさい, だいこん, ねぎ, えのきたけ, しょうが	かつおだし	16.4 g
	コーンピラフ		ウインナー	米, 油	マッシュルーム, コーン, にんじん, いんげん, パセリ	コンソメ, 塩, こしょう	2.3 g
13火	アスパラとチキンのごまあえ	○	ソフトチキン		キャベツ, アスパラガス, にんじん	ごまドレッシング	601 kcal
	野菜スープ			じゃがいも	玉ねぎ, にんじん, キャベツ, ほうれんそう, にんにく	コンソメ, 塩, こしょう	19.1 g
	ヨーグルト		ヨーグルト				17.0 g
	麦ごはん			米, 麦			1.6 g
14水	ジャジャン豆腐	○	豚肉, 生揚げ, みそ	油, ごま油, さとう, かたくり粉	にんじん, たけのこ, 干しいたけ, 玉ねぎ, にら	しょうゆ, 酒, トマトソース, 鶏だし, 塩	606 kcal
	肉パオズ		肉パオズ(ソーロパオ)				26.2 g
	すき昆布の香味あえ		すき昆布	さとう, ごま油, 白ごま	もやし, こまつな, ねぎ, しょうが	しょうゆ, 酢, ラー油	19.3 g
	ココア揚げパン			小麦粉, 油, さとう		純ココアパウダー	1.7 g
15木	チーズサラダ	○	カットチーズ	油, さとう	キャベツ, にんじん	酢, 塩, こしょう	615 kcal
	ABCスープ		無塩漬ソーセージ, コーン, 鶏肉	じゃがいも, マカロニ	玉ねぎ, にんじん, キャベツ, コーン, パセリ	コンソメ, 塩, こしょう	23.7 g
	豆乳プリン(いちごソース)		豆乳プリン(三色デザート)				20.0 g
							2.0 g
16火	◇食育の日						
	ごはん			米			582 kcal
	さばみそ煮	○	さばみそ煮				22.9 g
	重(湖南町の郷土料理)		ぼたて貝柱, 凍豆腐, ちくわ	さといも, こんにゃく, さとう	わらび, にんじん, ごぼう, たけのこ, 干しいたけ, きくらげ, しょうが	しょうゆ, 酒, みりん	19.9 g
17水	からしあえ				ほうれんそう, キャベツ	からし粉, しょうゆ	2.0 g
	◇早めの冬至こんだて						
	きつねうどん	○	鶏肉, 油揚げ, かまぼこ, かつお節	ソフトめん	にんじん, だいこん, こまつな, ねぎ, 干しいたけ	しょうゆ, 酒, みりん, こんぶだし, 白だし, 塩	605 kcal
	冬至かぼちゃ		あずき, 寒天	さとう	かぼちゃ	しょうゆ, 水あめ, 塩	27.2 g
18木	ゆずゼリー				ゆずゼリー		14.5 g
	カレーライス	○	鶏ひき肉	じゃがいも, 油	玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, しょうが, にんにく	カレー粉, トマトケチャップ, ウスターソース, コンソメ	2.0 g
	ミニハンバーグ		ハンバーグ				646 kcal
	ツナあえ		ツナ水煮	油, さとう	キャベツ, こまつな	酢, 塩, こしょう	23.5 g
19金	ひとろゼリー				ミニいちごゼリー		20.4 g
	ピタパン			ピタパン			2.1 g
	フライドチキン	○	鶏肉	パン粉, 小麦粉, さとう, 油	にんにく	塩, こしょう, 香辛料, ベーキングパウダー	599 kcal
	コーンサラダ			さとう, 油	キャベツ, にんじん, コーン	酢, 塩, こしょう	28.2 g
22月	ミネストローネ		無塩漬ソーセージ, コーン	じゃがいも, マカロニ	玉ねぎ, にんじん, キャベツ, トマト缶, パセリ	にんにく, トマトソース, 塩, こしょう, コンソメ	20.8 g
	ケーキ(リザーブ)			米粉ケーキ(いちご・チョコ)			2.1 g
23火	給食なし(2学期終業式)						

\*食材の価格変動や学校行事・流通の都合により、こんだて内容が変更になる場合があります。  
\*学校給食用のご飯は、郡山産米のあさか舞を使用しています。