

12がつ もりつけひょう

月	火	水	木	金																					
1 	2 	3 6の1リクエスト こんだて 	4 だいふく アイス 	5 																					
8 こおりやま「お米の日」 	9 12がつおたんじょうび おいわいこんだて 	10 	11 	12 																					
15 	16 3の1・4の1・6の2 リクエストこんだて 	17 しょくいくのひ 	18 はやめのとうじ こんだて 	19 																					
22 リザーブこんだて (クリスマスデザート) 	23 2がっき しゅうぎょうしき (きゅうしょくなし) 	12/24~1/7 	<p>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うりょうり 郡山市湖南町の郷土料理です。 干し貝柱で出汁をとり、豆腐、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。会津藩主が食べていた 武家料理「重」が、会津地方の郷土料理の 「こづゆ」のもとになったと言われています。</p>																						
<p>クリスマスケーキ 集計結果</p>		<p>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♪</p> <p>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 えらんでもらいました 明健小では、チョコ味が人気！ </p>																							
<table border="1"> <tr> <td>8(月)</td><td>こおりやま「お米の日」</td><td></td></tr> <tr> <td>9(火)</td><td>12月おたんじょうびおいわいこんだて</td><td></td></tr> <tr> <td>17(水)</td><td>しょくいくのひ</td><td></td></tr> <tr> <td>18(木)</td><td>早めの冬至こんだて</td><td></td></tr> <tr> <td>22(月)</td><td>リザーブこんだて (クリスマスデザート)</td><td></td></tr> <tr> <td>23(火)</td><td>2学期終業式 (給食なし)</td><td></td></tr> <tr> <td>24(水)</td><td>冬休み (~1/7)</td><td></td></tr> </table>					8(月)	こおりやま「お米の日」		9(火)	12月おたんじょうびおいわいこんだて		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)	
8(月)	こおりやま「お米の日」																								
9(火)	12月おたんじょうびおいわいこんだて																								
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)																								

12がつこんだてひょう

2025年12月

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	エネルギー たんぱく質 糖質 塩類含有量
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, かぶ葉	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月	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, パインアップル缶, 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
							2.0 g
3月	麦ごはん	○		米, 麦			623 kcal
	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	29.3 g
	ほうれん草のおひたし		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	2.0 g
	豚汁		豚肉, みそ	中華めん, さとう	キベリ, ねぎ, にんじん, にら, コン, 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	635 kcal
4月	みそラーメン	○					26.8 g
	ぎょうざ		ぎょうざ				17.9 g
	のりあえ		きざみのり		こまつな, もやし	しょうゆ	2.0 g
	だいふくアイス		学級だいふく(豆乳)				
5月	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	597 kcal
	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	26.7 g
	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	20.0 g
							2.0 g
6月	こおりやま「お米の日」	○		米			608 kcal
	ごはん		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, えのきだけ	しょうゆ, 酒	28.3 g
	すきやき煮		大豆, みそ	油, さとう		酒, みりん	19.3 g
	豆みそ		焼き豚入り香味あえ	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
7月	★★★★★ 12がつ おたんじょううびおいわいこんだて ★★★★★	○					
	パンズパン			小麦粉			612 kcal
	ソイシチュークロッケ		ソイシチュー包み揚げ	油		中濃ソース	24.1 g
	フレンチサラダ			油, さとう	キャベツ, にんじん, コン	酢, 塩, こしょう	19.9 g
8月	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	コソリ, しょうゆ, 塩, こしょう	2.2 g
	みかん				みかん		
	麦ごはん			米, 麦			591 kcal
	かつお節		さとう, 白ごま			みりん, しょうゆ	23.8 g
9月	かつお手づくりふりかけ	○	がんもどき, さつま揚げ, ちくわ, イカ, 昆布, かつお節	こんにゃく, しらたき, さとう	にんじん, だいこん	しょうゆ, みりん, かつおだし	18.3 g
	おでん		無塩漬ハム, みそ	エッグフリーマヨネーズ	キャベツ, にんじん		2.1 g
	みそマヨネーズあえ						
	麦ごはん			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	600 kcal
10月	納豆	○	つみれ, 豆腐, かつお節, みそ		はくさい, だいこん, ねぎ, えのきだけ, しょうが	かつおだし	26.4 g
	ごぼう炒り		ウインナー	米, 油	マッシュルーム, コン, にんじん, いんげん, バケツ	コソリ, 塩, こしょう	16.4 g
	曲がりねぎとつみれのみそ汁		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
	コーンピラフ		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	コソリ, 塩, こしょう	19.1 g
11月	アスパラとチキンのごまあえ		ヨーグルト				17.0 g
	野菜スープ						1.6 g
	ヨーグルト						
	麦ごはん						
12月	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, トバンジヤン, 鶏だし, 塩	606 kcal
	肉バオズ		肉バオズ(ショーロンボー)				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		純コアパウダー	1.7 g
13月	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
	A B Cスープ		無塩漬シヨウゲーベーコン, 鶏肉	じゃがいも, マカロニ	玉ねぎ, にんじん, キャベツ, コン, バセリ	コソリ, 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
	△食育の日						2.0 g
14月	ごはん	○		米			606 kcal
	さばみそ煮						22.9 g
	重(湖南町の郷土料理)		ほたて貝柱, 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
	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
15月	△早めの冬至こんだて	○					605 kcal
	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	27.2 g
	冬至かばちゃ		あずき, 寒天	さとう	かばちゃ	しょうゆ, 水あめ, 塩	14.5 g
	ゆずゼリー				ゆずゼリー		2.0 g
16月	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	カレーワーク, トマトケチャップ, ウスターーズ, コソリ	646 kcal
	ミニハンバーグ		ハンバーグ				23.5 g
	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	20.4 g
	ひとロゼリー				ミニいちごゼリー		2.1 g
17月	ピタパン	○		ピタパン			599 kcal
	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, 番辛料, ベーキングパウダー	28.2 g
	コーンサラダ			さとう, 油	キャベツ, にんじん, コン	酢, 塩, こしょう	20.8 g
	ミネストローネ		無塩漬シヨウゲーベーコン	じゃがいも, マカロニ	玉ねぎ, にんじん, キャベツ, トマト缶, バセリ	ににく, トマトソース, 塩, こしょう, コソリ	2.1 g
18月	ケーキ(リザーブ)			米粉ケーキ(いちご・チョコ)			
23月					きゅうりよく がつきしゅうぎょうしき 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。