

令和7年12月 学校給食予定献立表

野田市立川間中学校

日曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	備考		
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーとなる					
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1 月	チキンライス	鶏肉		にんじんトマト ピーマン	にんにくたまねぎ	米	油 バター	825kcal 14.9% 32.4% 4.2g			
	牛乳		牛乳								
	手作りチーズオムレツ	豚肉 卵	チーズ	にんじん	たまねぎ 枝豆		油				
	小松菜とコーンのソテー			小松菜	にんにくコーン キャベツ		油				
	オニオングループ	ベーコン		にんじん バセリ	たまねぎ マッシュルーム		油				
2 火	ご飯					米		840kcal 12.5% 20.9% 1.9g			
	牛乳		牛乳								
	肉じゃが	豚肉		にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ しいたけ たけのこ	こんにゃく じゃが芋 砂糖	油				
	わかさぎのり塩フリッター		わかさぎ あおのり				油				
	磯香和え		のり	小松菜	もやし						
3 水	さつまいもプリン	ゼラチン	牛乳			砂糖 さつまいも メープルシロップ	クリーム	833kcal 13.5% 39.2% 3.7g			
	セルフフィッシュフライサンド	白身魚フライ				パン	油				
	牛乳		牛乳								
	ごろごろ野菜のサラダ	2-1 給食班 考案 おいしい給食		ベーコン 卵	ブロッコリー	枝豆 コーン	砂糖 オリーブ油				
	ミネストローネ		ワインダー	にんじん トマト かぶの葉	たまねぎ セロリー かぶ	砂糖 マカロニ	油				
4 木	回鍋肉丼	豚肉		ピーマン	しょうが にんにく ねぎ キャベツ	米 片栗粉	油 ごま油	784kcal 14.1% 24.6% 2.9g	野田市 駅伝		
	牛乳		牛乳								
	若草ポテト		あおのり			じゃが芋					
	中華コーンスープ	鶏肉 卵	にんじん ほうれんそう	たまねぎ コーン	片栗粉	油					
5 金	発芽玄米ご飯					米 発芽玄米		803kcal 15.9% 26.6% 3g			
	牛乳		牛乳								
	たらのカレーマヨ焼き	たら	チーズ	バセリ		パン粉 ノンエッグマヨネーズ					
	大豆の磯煮	豚肉 大豆	ひじき	にんじん		こんにゃく砂糖	油				
	かぼちゃとわかめの味噌汁	油揚げ 豆腐	わかめ	かぼちゃ	たまねぎ		油				
8 月	りんご					りんご		773kcal 14% 27.7% 4.5g			
	力うどん	鶏肉	にんじん 小松菜	しいたけ 白菜 ねぎ	うどん 砂糖	油					
	牛乳		牛乳								
	手作り肉まん	豚肉	ひじき ヨーグルト		たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが	片栗粉 蒸しパンミックス	ごま ごま油 油				
	もやしとコーンのおひたし		わかめ		もやし コーン		ごま				
9 火	中華風混ぜごはん	鶏肉	にんじん	たけのこ しいたけ	米 砂糖	油 ごま油 ごま		775kcal 13.6% 27.8% 3.3g			
	牛乳		牛乳								
	ツナとほうれん草のごま和え	まぐろ	ほうれんそう にんじん	もやし	砂糖	ごま油 ごま					
	タイピーエン	豚肉 えび いか かまぼこ うずら卵	にんじん	たまねぎ きくらげ たけのこ 白菜	春雨	油 ごま油					
	杏仁ミックスゼリー					杏仁豆腐 シャインマスカットゼリー					
10 水	ご飯				米			823kcal 14.3% 30.1% 4.5g			
	牛乳		牛乳								
	鰯のピリ辛ソースがけ	さば		にんにくねぎ	砂糖	エッグフリーマヨネーズ クリーム					
	くきわかめの炒め煮	豚肉	わかめ	にんじん さやいんげん	にんにく	こんにゃく砂糖	油 ごま				
	吉野汁	鶏肉 油揚げ 豆腐		にんじん ほうれんそう	たけのこ ねぎ	片栗粉	油				
11 木	バスクチーズケーキ風トースト		チーズ			パン 砂糖	エッグフリーマヨネーズ クリーム	846kcal 11.3% 38.9% 3.4g			
	牛乳		牛乳								
	イタリアンサラダ	鶏肉		にんじん バジル	キャベツ	砂糖	アーモンド オリーブ油				
	ABCスープ	ベーコン		にんじん トマト かぶの葉	たまねぎ セロリー かぶ	マカロニ 砂糖	油				
	マスカットゼリー					ゼリー					
12 金	ツナそぼろ丼	まぐろ 卵		さやえんどう		米 砂糖		802kcal 16.2% 30.5% 3.5g			
	牛乳		牛乳								
	ほうれん草のおひたし	かつお		ほうれんそう	もやし						
	生揚の味噌汁	生揚げ		にんじん 大根葉 小松菜	大根 えのきたけ ねぎ						



3日(水) 16日(火) 2年生家庭科 考案メニュー③  
栄養バランス、味付け、彩り、価格、調理法、ネーミングなど…いろいろなことを考慮して「魚を使った献立」を班で1つ考えてもらいました。2月ごろまで実施予定です。お楽しみに♪

19日(金) クリスマス献立  
冬休み前最後の給食です！ガーリックピラフ、タンドリー、チキンをお届けします♪ デザートはちょっぴりおしゃれなチョコプリンです。

# 令和7年12月 学校給食予定献立表

## 野田市立川間中学校

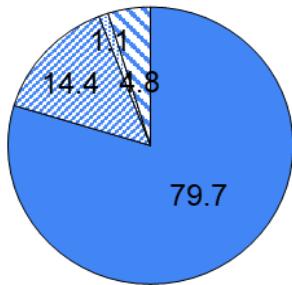
日曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	備考		
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーとなる					
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
15	月	川中手作りポークカレー	豚肉		トマト にんじん	たまねぎ セロリー しょうがにんにく	米 大麦 小麦粉 じゃが芋	油 バター クリーム	849kcal 9.8% 25.3% 2.7g		
		牛乳		牛乳							
		キャベツとチーズのサラダ		チーズ	にんじん	キャベツ コーン	砂糖	油			
		ぶどうのミックスゼリー				ナタデココ	シャインマスカットゼリー 巨峰ゼリー				
16	火	発芽玄米ご飯					米 発芽玄米		779kcal 16.4% 25.1% 3.2g		
		牛乳	牛乳								
		しいらの竜田揚げ			しいら	しょうが	片栗粉	油			
		竹輪とわかめの和風サラダ	竹輪	わかめ		キャベツ きゅうり	砂糖	油 ごま			
		豚汁	豚肉 油揚げ 豆腐		にんじん 小松菜	ごぼう 大根 ねぎ	こんにゃく じゃが芋	油			
17	水	ごましお						ごま	821kcal 12.5% 31.9% 3.5g		
		豚キムチやきそば	豚肉		にんじん にら	キャベツ きくらげ 白菜キムチ	焼きそば麺 砂糖	油 ごま			
		牛乳		牛乳							
		海草サラダ		わかめ 寒天	にんじん	キャベツ コーン	砂糖	油 ごま			
18	木	手作りキャラメルナツツケーキ	卵	牛乳			砂糖 小麦粉 ミルーム	バター アーモンド	834kcal 13.2% 25.4% 3g		
		ご飯					米				
		牛乳		牛乳							
		手作りシューマイ	豚肉 鶏肉	ひじき		キャベツ しいたけ ねぎ しょうが	しゅうまいの皮 片栗粉	ごま油			
		春雨のピリから炒め	豚肉		にんじん にら	しょうがにんにく きくらげ ねぎ	春雨 砂糖	油 ごま ごま油			
		こがねいのスープ	豆腐		にんじん	ねぎ えのき	白玉餅	油			
19	金	ガーリックピラフ	豚肉		にんじん バセリ	にんにくたまねぎ マッシュルーム	米	油 バター	898kcal 13.1% 34% 3.9g		
		牛乳		牛乳							
		ローストチキン	鶏肉			にんにく	砂糖 片栗粉				
		かぼちゃとアーモンドのサラダ			かぼちゃ	たまねぎ		エッグフライマヨネーズ アーモンド			
		キャベツとベーコンのスープ	ベーコン		にんじん バセリ	にんにくたまねぎ キャベツ		油			
		チョコプリン		牛乳			シルキーコッタ(チョコ レート味) チョコレート	ホイップクリーム			

給 食 回 数 15 回

※材料の都合により献立を変更することがあります。  
※献立表は、主な食品を表記しており、市販の加工品

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	塩分 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄分 mg	レチノール当量 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
12月平均栄養量	819	13.7	29.4	3.4	394	115	3.9	297	0.68	0.63	37	6.7
基準栄養量	830	13~20	20~30	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

朝ごはんをしっかり食べよう



### 「食生活・給食アンケート」の結果より…

## 朝食は食べますか (%)

- 必ず毎日食べる
  - 1週間に1~3日食べないことがある
  - 1週間に4~5日食べないことがある
  - ほとんど食べない

2割以上の生徒が週に1回以上朝ごはんを食べない日があるという結果になりました(汗)

朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備がととのいます。朝ごはんをぬくと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、いろいろしたりするなどの影響があります。毎日朝ごはんを欠かさずに食べましょう。



## 給食だよりや給食の写真を

↓川間中HPで公開しています↓



アンケートの詳細は川間中HPの  
給食だより12月号に掲載します！  
ぜひご覧ください。  
冬休み中も朝ごはんを  
しっかり食べましょう！！

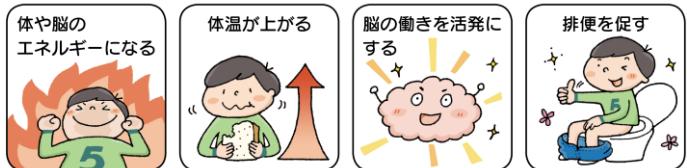
家族で取り組んでみませんか？

## 早起き・早寝・朝ごはん



保護者の生活習慣は、子どもに大きく影響します。朝食を欠食する保護者の子どもは、朝食を欠食する傾向が見られます。また、保護者の帰宅時間が遅いと子どもの就寝時刻が遅くなったり、コミュニケーション時間が少なかつたりする傾向にあります。家族で早起き・早寝・朝ごはんを実践して元気で健康にしましょう。

## 朝ごはんの効果



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

学力も体力もアップ!?

## 朝食のすすめ

朝食を毎日食べている人は、そうでない人にくらべて、体力・運動能力や、学力が高い傾向にあることが文部科学省などの調査でわかっています。朝食をとつて勉強も運動もがんばりましょう。

