

12月 小学校献立表

第701号
山形市学校給食献立作成委員会
山形市学校給食センター TEL644-4325

じっし ひ 実施日	こん 献 立 めい 名	おも 主 な 材 料 と そ の 働 き	はたら りょう	えい よう りょう	今月の献立より	
A2		ねつちから 熱や力になるもの (きいろのたべもの)	ちにく ほね 血・肉・骨になるもの (あかのたべもの)	からだちょうし 体の調子をととのえるもの (みどりのたべもの)		
1 月	ごはん ぎゅうにゅう さわにわん きびごカリカリフライ(2び) ごもくに	ごはん 油 じゃがいも こんにゃく さとう	牛乳 肌肉 かまぼこ きびなごとり肉 ちくわ	大根 にんじん えのきだけ ねぎ ごぼう しいたけ	590 21.7 16.3 2.0	学校給食感謝献立 日本で最初に学校給食を始めたのは、明治22年山形県鶴岡市の私立忠愛小学校です。めぐまれない子どもたちのためにお昼ごはんを出したことから始まり、全国に広がってきました。その頃の献立は、にぎりめし、塩ざけ、漬物でした。現在の給食は栄養だけでなく、おいしさや食育のことも考えて給食が作られています。戦争のない時代に生まれたみなさんは、毎日給食を食べることができますが、食べものを大切にすることを忘れないでください。
2 火	ごはん ぎゅうにゅう ひきにごとまつなースープ ちくわいそべてんぶらしょゆかけ ナムル	ごはん でんぶん 油 さとう ごま油 ごま	牛乳 肌肉 豆腐 ちくわ	玉ねぎ 小松菜 にんじん ほうれん草 もやし	637 21.6 20.5 2.3	
3 水	ごはん ぎゅうにゅう キャベツのみぞしる あつやきたまご ぶたん	ごはん こんにゃく さとう	牛乳 油揚げ わかめ みそ 卵 肌肉	キャベツ 玉ねぎ グリンピース にんじん しいたけ	613 24.3 17.3 2.7	
4 木	しさんこむぎょくパン ぎゅうにゅう たまごスープ チーズキンのオーブンやき パンズキンサラダ みかんジャム	市産小麦食パン でんぶん じゃがいも ジャム ノンエッグマヨネーズ	牛乳 とり肉 卵 チーズ	玉ねぎ にんじん しいたけ かぼちゃ キュウリ	704 27.7 30.3 3.4	
5 金	<学校給食感謝献立> ごはん ぎゅうにゅう たいこんのみぞしる さけしおやき はくさいとこまつなのにびたし	ごはん こんにゃく 油	牛乳 油揚げ みそ さけ 豚肉 凍豆腐	大根 ねぎ 白菜 小松菜 にんじん	561 27.0 29.1 2.4	
8 月	ごはん ぎゅうにゅう わかめいりんごうふスープ はるまき パンサンダー	ごはん ごま油 でんぶん 春巻 油 はるまき さとう	牛乳 とり肉 豆腐 わかめ	にんじん ねぎ もやし きゅうり しいたけ キャベツ	704 18.3 19.1 2.2	
9 火	ごはん ぎゅうにゅう さつまじる かつおメンチ おひたし	ごはん こんにゃく 里いも 油	牛乳 とり肉 みそ かつお	にんじん ごぼう 大根 ね ぎ キャベツ もやし	606 20.9 16.6 2.2	
10 水	ごはん ぎゅうにゅう のっついじる ぶたにくみそやき キャベツとわかめのごまづあえ	ごはん こんにゃく 里いも でんぶん さとう ごま油	牛乳 とり肉 生揚げ 肌肉 わかめ	にんじん 大根 しいたけ せり キャベツ きゅうり もやし	621 24.3 19.4 2.3	
11 木	<大郷小リクエストメニュー> わかめごはん ぎゅうにゅう ワンタンスープ ゆりとりやき プライドボテト クリープ(チョコ)	ごはん ワンタン じゃがい も 油 クレープ	わかめ 牛乳 肌肉 とり肉	にんじん ねぎ もやし しいたけ	747 24.9 25.8 2.7	
12 金	<発酵食品給食> ごはん ぎゅうにゅう きのこじる ぶりしおこうじやき じゃがぶたのキムチ	ごはん じゃがいも さとう	牛乳 とり肉 豆腐 ぶり 豚肉	ねぎ しめじ なめこ にんじん 玉ねぎ キムチ	639 29.0 20.4 2.1	
15 月	ごはん ぎゅうにゅう ★チキンカレー トマトミートオムレツ やさいサラダドレッシングあえ クリスマスデザート	ごはん じゃがいも 油 カレールウ さとう いちごプリン	牛乳 とり肉 脱脂粉乳 チーズオムレツ	グリンピース にんじん 玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり	741 21.2 24.2 2.8	
16 火	<冬至献立> ごはん ぎゅうにゅう けんちんじる いわしごまそとに とうじかぼちや	ごはん 里いも さとう	牛乳 肌肉 生揚げ いわし 小豆	大根 小松菜 にんじん かぼちゃ	633 25.3 14.5 1.8	
17 水	ごはん ぎゅうにゅう たまねぎのみぞしる パン うどりやきソース はるさめサラダ	ごはん さとう でんぶん はるさめ ごま油	牛乳 油揚げ わかめ みそ ハンバーグ	玉ねぎ もやし キュウリ キャベツ にんじん	621 21.8 15.7 2.5	
18 木	しさんこむぎょくパン ぎゅうにゅう ★かぶのクリームに しろごまフランクチャッピースかけ ゆでブロッコリー ごまだれッシング	市産小麦コッペパン 油 クリームボタージュ さとう でんぶん ドレッシング	牛乳 とり肉 生クリーム チーズ 脱脂粉乳 白ごまフランク	にんじん かぶ 玉ねぎ 白菜 トマトビューレー ブロッコリー	713 27.5 29.5 3.1	
19 金	ごはん ぎゅうにゅう どうふのみぞしる あじフライソースかけ だいこんのいりに	ごはん 油 さとう	牛乳 豆腐 油揚げ わかめ みそ あじ さつま揚げ	玉ねぎ 大根 にんじん	618 23.1 17.8 2.5	
22 月	ごはん ぎゅうにゅう とんじる ささみカツソースかけ やさいのごまあえ	ごはん こんにゃく じゃがいも 油 さとう ごま	牛乳 肌肉 豆腐 油揚げ みそ とり肉	大根 にんじん ごぼう ね ぎ ほうれん草 キャベツ	630 24.8 18.6 2.4	
23 火	ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかスープ ぎょうざ マー婆はるさめ	ごはん はるさめ でんぶん	牛乳 とり肉 わかめ ぎょうざ 肌肉 みそ	にんじん ねぎ もやし えのきだけ しょうが キャベツ 玉ねぎ しいたけ	573 19.6 14.4 2.3	
24 水	弁当日					



新製品アレルギー（表示義務・推奨の28品目）情報	
新製品	アレルゲン
ぶり塩こうじ焼き	大豆
さけ塩焼き	さけ
クリスマスデザート	大豆

※成分やメーカーが変わった場合は、同じ製品でもお知らせします。

★：スプーンを使うと食べやすいメニューです。

※太字は山形県産、山形市産の食材です。

※食材は、入荷の都合により変更する場合があります。



冬至献立

冬至とは一年の中で太陽が出ている時間が一番短く、太陽が沈んでいる時間が長い日のことをいいます。日本では、寒い冬を迎える時は悪い気をおいはらう節目として考えられていました。昔から、冬至には柚子を浮かべた柚子湯につかり、かぼちゃを食べることでかぜをひかずに冬をこせるといわれています。

山形では、かぼちゃと小豆と一緒に煮た冬至かぼちゃを食べる習慣があります。昔のかぼやは、今のかぼやはよりも甘みが少なかったため、小豆と一緒に甘く煮て食べるようになったそうです。冬至かぼちゃんを食べて、かぜを吹き飛ばし、元気にしましょう。

大郷小リクエストメニュー

大郷小のみなさんが考えてくれたメニューです。

「栄養のバランスを考え、みんなが大好きで楽しく、おいしく食べられるメニューになりました。」

大郷小のみなさんより



冬至献立

冬至とは一年の中で太陽が出ている時間が一番短く、太陽が沈んでいる時間が長い日のことをいいます。日本では、寒い冬を迎える時は悪い気をおいはらう節目として考えられていました。昔から、冬至には柚子を浮かべた柚子湯につかり、かぼちゃんを食べることでかぜをひかずに冬をこせるといわれています。

山形では、かぼちゃんと小豆と一緒に煮た冬至かぼちゃんを食べる習慣があります。昔のかぼやは、今のかぼやはよりも甘みが少なかったため、小豆と一緒に甘く煮て食べるようになりました。冬至かぼちゃんを食べて、かぜを吹き飛ばし、元気にしましょう。



給食だよりや献立表に関する情報は、山形市公式ホームページにも掲載しています。

給食だより

令和7年12月号
山形市学校給食センター
第424号



みなさんは普段、「減塩」を意識して食事をしていますか？将来元気に過ごすためにも、若いうちからうす味になれておくことが大切です。

食塩をとりすぎると

高血圧症の原因になります。ほかにも胃がんや脳の血管や心臓の病気などを引き起こしやすくなります。



1日の食塩相当量の摂取基準はどのくらい？

	男性	女性
6～7		
8～9		
10～11		
12～14		
15～49		

厚生労働省2025食事摂取基準より

1日の適切な食塩の摂取量を知っていますか？小学生は、低学年が4.5g未満、中学年が5g未満、高学年が6g未満です。中学生は男女でちがい、女性6.5g未満、男性7.5g未満です。



食塩はいろいろな食べ物にふくまれています。
しらずしらずのうちに、とりすぎているかもしれません。

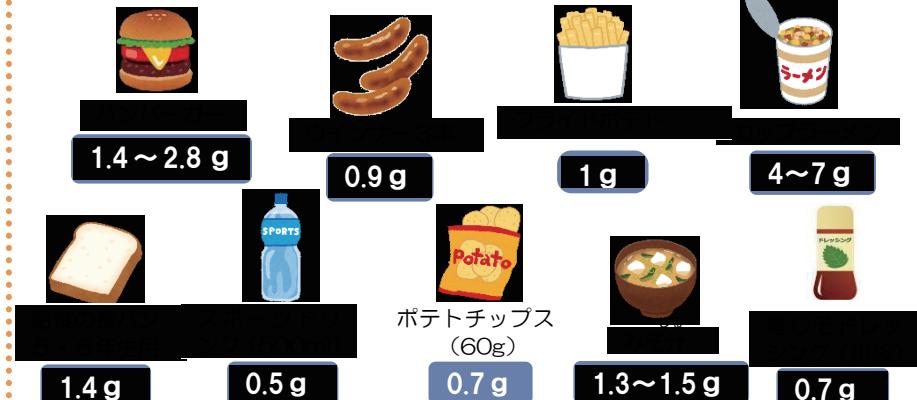
食べ物にふくまれる食塩の量を確認して食べてみましょう。

【山形市の令和6年度食塩の摂取量現状値は

男性 10.1g、女性 9.2g (20歳以上)



食べ物にふくまれる塩分



食塩をとりすぎたと思ったら、カリウムが多くふくまれる食品を食べましょう！



カリウムは、野菜や果物に多くふくまれ、とりすぎた食塩を体の外へ排出する働きがあります。これから冬野菜や果物がおいしい季節なので、積極的に食べましょう。

※12月の学校給食費口座振替日は、令和8年1月5日(月)となります。