

給食だより

12月号

●問合せ●  
秦野市学校給食センター(はだのっ子キッチン)  
電話番号 0463-86-6525 (直通)



実施日 曜	配膳図	献立名	主な材料とその働き			栄養量				給食センター 栄養士からの メモ		本 町	南	東	北	大 根	西 が 丘	南 沢 西	津 西	香 島
			おもに体の組織をつくる 1群・2群	おもに体の調子を整える 3群・4群	おもにエネルギーとなる 5群・6群	17群 (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (%)	塩分 (g)											
1月		根菜入りキーマカレー (ごはん) (ルウ) ビーフスープ 牛乳	豚ひき肉 油揚げ 木綿豆腐 牛乳	ごぼう れんこん 玉ねぎ にんじん にんにく パセリ しょうが 緑豆もやし 小松菜	米 ビタミン強化米 カレールー サラダ油 (米油) 砂糖 ビーフン	716	27.1	29.0	3.5	12月がはじまり、 冬も本番です。寒さ に負けない体づくり のために、しっかり 食べましょう。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○
2火		きな粉揚げパン スパゲッティナポリタン 野菜のスープ煮 アセロラゼリー 牛乳	きなこソーセージ 鶏肉 牛乳	にんじん 玉ねぎ ピーマン 小松菜 マッシュルーム トマトピューレ キャベツ セロリー ホールコーン	コッペパン 米油 グラニュー糖 スパゲティ サラダ油 (米油) じゃがいも アセロラゼリー	705	23.9	23.2	3.8	★記念給食★ 加藤さんも合 田さんも、好きだっ た献立の一つが揚げ パンです。今も人気 ですね。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○
3水		菜めし ちくわの磯辺揚げ 白菜のとりみ汁 りんごタルト 牛乳	ちりめんじゃこ 竹輪 あおさ 油揚げ 牛乳	小松菜 白菜 大根 にんじん ごねぎ	米 カルシウム強化米 ごま油 小麦粉 米油 さといも 片栗粉 りんごタルト	728	26.6	24.4	3.4	大根の根は、葉に 近い方は甘味が強 く、根の先の方は辛 味が強い特徴があり ます。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○
4木		ジャンバラヤ (ごはん) (具) スコッチフロス こまつなサラダ 牛乳	ソーセージ まぐろ油漬 牛乳	しょうが にんにく 玉ねぎ ピーマン トマトピューレ キャベツ にんじん セロリー 小松菜 ホールコーン	米 サラダ油 (米油) 砂糖 じゃがいも もち麦	706	22.5	14.5	3.4	風邪やインフルエ ンザが増えています 。給食の前には、 石けんで手を洗っ て、ウイルスをブ ロックしましょう。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○
5金		肉豆腐あんかけ丼 (ごはん) (具) さといもの味噌汁 牛乳	豚肉 木綿豆腐 油揚げ わかめ 赤みそ 白みそ 牛乳	しょうが にんじん ごぼう 枝豆 玉ねぎ 長ねぎ 小松菜	米 サラダ油 (米油) 砂糖 片栗粉 さといも	716	34.4	25.8	2.8	里芋は、実はじゃ が芋よりも低カロ リーです。ぬめり成 分には、胃腸を守る 働きがあります。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○
8月		ごはん 鶏肉の照り焼き 冬野菜のサラダ わかめの味噌汁 牛乳	鶏肉 わかめ 油揚げ 赤みそ 白みそ 牛乳	白菜 キャベツ にんじん にんにく 大根 えのきたけ 長ねぎ 小松菜	米 砂糖 片栗粉 サラダ油 (米油)	714	34.4	29.1	2.9	白菜や大根などの 冬野菜には体を温め る働きがあります。 しっかり食べて、体 の中から温まりま しょう。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○
9火		コッペパン カレーシチュー 野菜のマリネ ココアムース 牛乳	豚肉 牛乳 鶏ささみ	にんじん 玉ねぎ りんごソース キャベツ きゅうり 赤パプリカ レモン汁	コッペパン じゃがいも サラダ油 (米油) カレールー 砂糖 ココアムース	757	33.0	34.8	3.3	★記念給食★ カレーやマリ ネには、合田さんち お好きな秦野産の野 菜をたくさん使って います。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○
10水		ごはん ささみとキャベツの昆布和え かきたま汁 牛乳	鶏ささみ 昆布 鶏卵 木綿豆腐 なた 牛乳	キャベツ 玉ねぎ にんじん えのきたけ 小松菜	米 ビタミン強化米 コロッケ 米油 ごま油 片栗粉	718	24.5	22.6	3.0	よく噛んで食べてい ますか。よく噛む と、脳の血流が増え て集中力もアップし ます。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○
11木		ちらし寿司 揚げ餃子 (2個) 根菜汁 みかん 牛乳	油揚げ 餃子 肉だんご 牛乳	にんじん しいたけ 大根 ごぼう 長ねぎ 小松菜 みかん	米 カルシウム強化米 砂糖 米油 じゃがいも こんにゃく	708	24.5	24.0	3.0	みかにはビタミン Cがたっぷりです。 ビタミンCは風邪の予 防や美肌にも役立ち ます。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○
12金		コーンピラフ 鶏肉のカレー揚げ ミネストローネ 牛乳	鶏肉 ロースハム 牛乳	玉ねぎ ホールコーン パセリ にんじん セロリー にんにく トマト缶	米 ビタミン強化米 サラダ油 (米油) 片栗粉 米油 砂糖 じゃがいも マカロニ	773	28.8	28.4	3.3	配膳では、エプロ ンと三角巾を正しく 身につけることが決 まりです。できいて るかな？	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○
15月		ごはん 豚肉のみそ炒め さつまいものココロ揚げ 白玉汁 牛乳	豚肉 赤みそ 牛乳	玉ねぎ 長ねぎ にんじん しょうが 小松菜 大根	米 サラダ油 (米油) ねりごま 砂糖 片栗粉 白玉 さつまいも 米油	850	31.0	27.8	2.6	牛乳にはカルシウ ムのほか、たん白質 やビタミンも含まれ ます。筋肉や皮膚を 作るのに役立ちま す。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○
16火		ロールパン キャベツメンチカツ 白菜シチュー 牛乳	ベーコン 牛乳 脱脂粉乳	大根 きゅうり ホールコーン ゆず 白菜 にんじん 玉ねぎ パセリ	ロールパン バター キャベツメンチカツ 米油 しらす サラダ油 (米油) 砂糖 じゃがいも 小麦粉	788	26.9	30.7	3.9	今日はスプーンと フォークがある日で す。混ぜらないよう に、向きもそろえて 片づけましょう。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○

実施日 日 曜	配 膳 図	献 立 名	主 な 材 料 と そ の 働 き			栄 養 量				給食センター 栄養士からの メモ		本 町	南	東	北	大 根	西 が 丘	津 沢 巻	南 が 丘
			おもに体の組織をつくる 1群・2群	おもに体の調子を整える 3群・4群	おもにエネルギーとなる 5群・6群	1食あたり (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (%)	塩分 (g)										
17 水		ごはん すき焼き じゃがじゃが 牛乳	豚肉 焼き豆腐 牛乳	玉ねぎ にんじん 長ねぎ えのきたけ 小松菜	米 しらたき 砂糖 じゃがいも 片栗粉 米油 ホットケーキミックス	731	25.1	28.6	2.2	冬は寒さから姿勢 が悪くなりがちで す。姿勢が悪いと、 食事のマナーだけ でなく、消化にも 良くありません。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○
18 木		かやくごはん 味噌けんちん うどん さばのゆず 南蛮 牛乳	ちりめんじゃこ 油揚げ なると 赤みそ 白みそ さば 牛乳	にんじん しいたけ かぼちゃ 大根 長ねぎ ごぼう 小松菜 玉ねぎ ゆず	米 カルシウム強化米 サラダ油 (米油) 砂糖 冷凍うどん 片栗粉 米油	826	36.1	32.5	3.9	22日の冬至にちな み、かぼちゃとゆず を使った献立です。 冬至は1年で最も昼 が短く、夜が長い日 です。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○
19 金		ハヤシライス (麦入りごはん) (ルウ) ツナとにんじんの ソテー 牛乳	豚肉 脱脂粉乳 まぐろ油漬 牛乳	にんじん 玉ねぎ しょうが にんにく トマトピューレ グリーンピース	米 おおむぎ じゃがいも サラダ油 (米油) ハヤシルウ	748	29.9	26.1	3.1	★食育の日★ 毎月19日は食育の 日です。早寝・早起 き・朝ごはん、生 活リズムを整えま しょう。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○
22 月		ごはん ハンバーグトマトソース 海藻サラダ キャベツ スープ 牛乳	豚ひき肉 鶏ひき肉 わかめ 鶏ささみ ベーコン 牛乳	玉ねぎ にんにく トマト缶 キャベツ にんじん ホールコーン 小松菜	米 ビタミン強化米 パン粉 砂糖 ごま油 ごま	746	33.4	26.8	3.4	今年最後の給食で す。年末年始には行 事がたくさんあるの で、季節の料理を楽 しんでください。な よいお年を☆	1年	×	○	×	×	×	×	○	○

※都合により、食材や献立が変更になる場合があります。

## 未来へつなぐ 70周年給食

市制施行70周年を記念して、はだのふるさと大使である合田雅史さん、加藤優さんの協力による記念給食を実施します。

11月4日にお届けした「給食だより特別号」には、大使からのメッセージや学校給食の歴史も掲載しているので、ぜひ読んでみてください。

### 加藤優さん協力 記念給食(2日)

給食で好きだった献立の一つが揚げパンであったことや、スポーツを楽しむ子どもたちには、お菓子よりも肉、野菜、果物、ごはんをたくさん食べてもらいたいとの思いをいただき、今回の献立にしました。出身の大根中学校には当日に来校していただく予定ですので、お楽しみに！



### 合田雅史さん協力 記念給食(9日)

給食で好きだった献立がソフト麺カレー、シチューであったことや、とれたての野菜全般が大好きであるとの思いをいただき、今回の献立にしました。好きだった献立の中には、揚げパンやクジラの竜田揚げもあり、秦野の特産品である、そばやうでぴーもお好きだそうです。出身の東中学校には当日来校していただく予定ですので、お楽しみに！



### 寒さに負けない！冬休みの生活習慣

冬休みに入っても、学校がある日と同じように早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、かぜの予防のために手洗い・うがいを徹底しましょう。また、年末年始はいろいろなものを食べる機会が増えると思います。食べすぎには気をつけましょう。

### 給食費の補填をしています

～教育委員会からのお知らせ～



給食費は、現在1食あたり330円、月額5,100円を保護者に負担していただき、食材調達の費用に充てています。しかし、食材料費が高騰する中で、給食の質と量を確保するために、子育て支援の一環として、令和4年度から食材料費高騰分を補填し、保護者の負担軽減を図っています。

令和7年度は、1食あたり79円を補填しています。

項目	年度	R3	R4	R5	R6		R7
			2・3学期		1学期	2・3学期	
1食あたりの給食費		330円	346円	365円	363円	379円	409円
補填分	1食あたり	—	+16円	+35円	+33円	+49円	+79円
	1年間の総額	—	7,991千円	26,067千円	31,725千円		55,970千円

### 保護者の方へ



12月分の給食費の引き落としは、  
**令和8年1月5日(月)**  
です。

※変則になります。

年内までに必ず **残高の確認** を  
お願いいたします。