

令和7年度 12月 新座市立第五中学校 学校給食献立表

日	曜	献立名	主な食品	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
1	月	牛乳	チーズタッカルビ丼	755	35.9	3.2
			トックスープ			
2	火	牛乳	麦ごはん	709	28.7	2.1
			ぶり大根			
3	水	牛乳	じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	803	33.0	3.7
			醤油ラーメン			
			里芋の春巻き			
4	木	牛乳	ピリ辛大根サラダ	772	29.9	2.3
			小松菜飯			
			中国地方献立			
			わにのフライ(広島県)			
5	金	牛乳	けんちょう(山口県)	701	29.8	2.8
			みかん			
			どんどろけ飯			
			中国地方献立			
6	水	牛乳	小松菜とじゃこの卵焼き	706	26.3	2.5
			根菜のさっぱり炒め			
			ヨーグルト			
			ピスキュイパン			
7	木	牛乳	クリームシチュー	762	28.5	2.6
			りんご			
			麦ご飯			
			たらのカラフル炒め			
8	金	牛乳	のりの佃煮	753	27.7	2.9
			大根の味噌汁			
			チキンカレー			
			海藻サラダ			
9	水	牛乳	麦ご飯	700	29.2	3.3
			めばるのねぎ味噌がけ			
			切干大根の煮物			
			けんちん汁			
10	木	牛乳	鶏ちゃんこうどん	701	31.2	3.4
			白菜のごま酢和え			
			ココアチーズ蒸しパン			
			わかめとじゃこのご飯			
11	金	牛乳	おでん	700	28.5	3.8
			かぶとツナの和え物			
			照り焼きフィッシュごぼうバーガー			
			冬のクリームスープ			
12	水	牛乳	みはや	851	36.3	3.8
			みはや			
			カバオライス			
			フォーのスープ			
13	木	牛乳	ほうれん草のクリームスパゲティ	878	28.8	2.1
			パリパリサラダ			
			チョコチップケーキ			
			塩昆布ふりかけごはん			
14	金	牛乳	揚げ豆腐のそぼろあんかけ	753	30.1	2.7
			浅漬け			
			かきたま汁			
			キャロットピラフ			
15	水	牛乳	クリスピーチキン	872	33.4	2.8
			フレンチサラダ			
			かぼちゃプリン			
			12/22は 冬至			

*食材購入の都合などで変更する場合があります。ご了承ください。

○12月10日（水）に給食費の引き落としがあります。前日までに残高の確認をお願いいたします。

(3年生の引き落としは11月で終了しました。ご協力ありがとうございました。)

☆2学期の給食は22日（月）で終わりになります。3学期は1月9日（金）から給食が始まります。



今年は、
12/22

冬至は、1年のうちで、もっとも昼が短く、夜がもっとも長い日です。また、冬至をすぎると、これまで短くなっていた日が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられていました。

冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。かぼちゃを食べると中風(脳の血管の病気)やかぜの予防になるといわれています。また、ゆず湯に入るとかぜをひかないともいわれています。

