


倉敷市立穂井田小学校(小A班)

よていこんだてひょう

2025年12月予定献立表

月	火	水	木	金
1 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばの塩焼き かぶのゆず香あえ かぼちゃのみそ汁	2 世界の料理(韓国) キムチチャーハン ぎゅうにゅう 牛乳 トック みかん	3 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりちゃんこ れんこんの梅肉あえ ひじきのり佃煮	4 ツナサンド ぎゅうにゅう 牛乳 グリーンポタージュ	5 世界の料理(中国) ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 マーボー豆腐 ちゅうかすもの 中華の酢の物
8 (もちつき大会) ふりかえぎゅうぎょうび 振替休業日	9 かやくうどん ぎゅうにゅう 牛乳 もやしのからしあえ	10 季節の地場産物 げんまい 玄米入りごはん ぎゅうにゅう 牛乳 すきやき ほうれんそうの おひたし	11 ドライカレーサンド ぎゅうにゅう 牛乳 コンソメスープ ゆずレモンゼリー	12 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 親子煮 だいず 大豆とわかめのあえ物 みかん
15 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あつあやさい 厚揚げと野菜のうま煮 キャベツのおかかあえ	16 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 いかの照りようゆかけ れんこんのきんぴら けんちん汁	17 ポークカレーライス ぎゅうにゅう 牛乳 こまつな 小松菜とコーンの サラダ	18 クリスマスにちなんで パン ぎゅうにゅう 牛乳 フライドチキン じゃがいものサラダ はくさい 白菜スープ	19 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 にく 肉みそおでん はくさいあまぎ 白菜の甘酢あえ
22 ちゅうかだいず 中華大豆ごはん 牛乳 かふう 華風スープ フルーツ白玉	♥♥♥人気メニュー『グリーンポタージュ』をつくってみよう! ♥♥♥ 【材料4人分】 ・ベーコン…30g ・にんじん…1/3本 ・たまねぎ…中1こ ・じゃがいも…中1こ ・ほうれんそう…1/4束 ・牛乳…120ml ・ホワイトシチューのルー…30g ・しおこしょう…少々 ・水…200ml ・コンソメスープの素…適量 			

①ベーコンは5mm幅に切る。

②にんじん・たまねぎは色紙切り、じゃがいもはさいの目切りにする。

③ほうれんそうはゆでて、ミキサーなどでペースト状にする。

④なべに水とコンソメスープの素を入れ、①と②を入れ煮る。

⑤④に火が通ったら、③を加える。

⑥牛乳とルーを加えて弱火で煮る。

⑦しおこしょうを加えて味をととのえてできあがり。

～朝食の大切さを知ろう!～

朝食は心と体にとって、とても大切です。朝起きて光をあびると、まず心が目覚めます。そして、朝食を食べることで、手を動かし、食べ物のおいしさを感じ、よくかんで口を動かすので頭のはたらきを活発にします。

また、食べ物を飲みこんで、おなかの中で消化・吸収されると、体のはたらきが活発になることで、体温が上がり、やる気や体の活力が高まります。

1日を元気で活動的にすごすには、朝食をきちんと食べることが大切です。

体温アップ

やる気アップ



においをかぐ

かむ

手を動かす

あじわう