

令和7年

## 12月給食だより



今月の平均栄養価

|    | 小学   | 中学   |
|----|------|------|
| エ  | 640  | 762  |
| たん | 24.5 | 28.6 |
| 脂  | 20.2 | 22.9 |
| カル | 348  | 375  |
| 塩  | 2.7  | 3.2  |

エ：エネルギー (kcal)  
たん：たんぱく質 (g)  
脂：脂質 (g)  
カル：カルシウム (g)  
塩：塩分 (g)

今月の給食目標

寒さに負けない  
食事をしよう！

かみかみ献立



★ 18日 (木) クリスマス献立

22日 (月) 冬至献立

| 日         | 献立<br>( ) :アレルギー品目                                               | 赤<br>おもに体をつくるもの<br>となる                         | 緑<br>おもに体の調子を整える<br>もの                             | 黄<br>おもにエネルギーの<br>もととなる                    | *家庭   |
|-----------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------|
| 1<br>(月)  | 牛乳 (乳)<br>麦ごはん<br>大根のみそ汁<br>さばの塩焼き (魚)<br>五目金平 (魚)               | 牛乳 油揚げ<br>わかめ さば<br>みそ さつま揚げ                   | 大根 人参 白菜<br>ごぼう 干しいたけ                              | 麦ごはん 砂糖<br>こま 米油                           | 乳製品   |
| 2<br>(火)  | 牛乳 (乳)<br>麦ごはん<br>ひき肉カレー<br>ポテトサラダ<br>ソフールストロベリー (乳)             | 牛乳 豚ひき肉<br>ハム ヨーグルト                            | 人参 玉ねぎ<br>にんにく しょうが<br>きゅうり                        | 麦ごはん<br>じゃがいも<br>カレーウ<br>ノンエッグマヨ<br>ネース 砂糖 | 緑黄色野菜 |
| 3<br>(水)  | 牛乳 (乳)<br>コッペパン (乳)<br>野菜ポトフ<br>レモンバジルナゲット (小2・中3個)<br>コールスローサラダ | 牛乳 ウィンナー<br>レモンバジルナ<br>ゲット                     | 玉ねぎ 人参<br>かぼ フロコリー<br>きゅうり<br>キャベツ コーン             | コッペパン<br>じゃがいも<br>ノンエッグマヨ<br>ネース           | 果物    |
| 4<br>(木)  | 牛乳 (乳)<br>手巻きゆかりごはん<br>とりごぼろ汁<br>ほたてハンバーグ<br>おかか和え (魚)           | 牛乳 鶏肉 みそ<br>ほたてハンバーグ<br>豆腐 かつお節<br>のり          | ごぼう 大根 人参<br>こんにゃく ねぎ<br>もやし キャベツ                  | ゆかりご飯                                      | いも類   |
| 5<br>(金)  | 牛乳 (乳)<br>ソフトめん<br>五目うどんかけ汁<br>いなり寿司<br>浅漬                       | 牛乳 豚肉 油揚げ                                      | ねぎ 人参 ごぼう<br>干しいたけ<br>大根 きゅうり<br>キャベツ              | ソフトめん<br>砂糖 いなり寿司                          | 海藻類   |
| 8<br>(月)  | 牛乳 (乳)<br>麦ごはん<br>玉ねぎのみそ汁<br>いわしの生姜煮 (魚)<br>五目おから (魚)            | 牛乳 油揚げ い<br>わしの生姜煮<br>鶏ひき肉 みそ<br>さつま揚げ おか<br>ら | 玉ねぎ 人参 ねぎ<br>白菜 ごぼう 干<br>しいたけ                      | 麦ごはん<br>じゃがいも 米油<br>砂糖                     | 果物    |
| 9<br>(火)  | 牛乳 (乳)<br>麦ごはん<br>豚肉とごぼうの煮物<br>納豆<br>たくあん和え (魚)                  | 牛乳 豚肉 納豆<br>かつお節                               | ごぼう 大根 人参<br>いんげん しょうが<br>小松菜 もやし<br>キャベツ たくあん     | 麦ごはん 砂糖<br>米油                              | 魚     |
| 10<br>(水) | 牛乳 (乳)<br>コッペパン (乳)<br>コーンシチュー (乳)<br>ウィンナーチリソースかけ (トマト)<br>添え野菜 | 牛乳 鶏肉 ポー<br>クウィンナー                             | 玉ねぎ 人参 コー<br>ン パセリ<br>にんにく しょうが<br>トマト キャベツ<br>もやし | コッペパン<br>ポタージュルー<br>じゃがいも<br>片栗粉           | 緑黄色野菜 |
| 11<br>(木) | ジョア (乳)<br>麦ごはん<br>チキンカレー<br>カミカミサラダ (イカ・乳)<br>あとひきまめ大豆          | ジョア 鶏肉<br>わかめ きざいりか<br>あとひきまめ大豆                | 人参 玉ねぎ<br>にんにく しょうが<br>キャベツ きゅうり                   | 麦ごはん<br>じゃがいも<br>カレーウ 砂糖<br>こま油 こま         | 果物    |
| 12<br>(金) | 牛乳 (乳)<br>中華めん<br>野菜タンメンかけ汁 (魚)<br>米粉春巻き<br>こんにゃくサラダ             | 牛乳 豚肉<br>かまぼこ 春巻き<br>ハム わかめ                    | キャベツ 人参<br>もやし コーン ね<br>ぎ きゅうり こんに<br>ゃく           | 中華めん 米油<br>ドレッシング                          | 大豆製品  |

| 日         | 献立<br>( ) :アレルギー品目                                                   | 赤<br>おもに体をつくるもの<br>となる            | 緑<br>おもに体の調子を整える<br>もの                            | 黄<br>おもにエネルギーの<br>もととなる                             | *家庭                                       |
|-----------|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| 15<br>(月) | 牛乳 (乳)<br>麦ごはん<br>春雨スープ (卵)<br>餃子 (2個)<br>茎わかめのサラダ                   | 牛乳 卵 ぎょう<br>ざ<br>茎わかめ 鶏肉          | 小松菜 人参<br>干しいたけ<br>たけのこ もやし<br>キャベツ               | 麦ごはん 春雨<br>ドレッシング                                   | 魚                                         |
| 16<br>(火) | 牛乳 (乳)<br>麦ごはん<br>ハヤシシチュー (乳・トマト)<br>イタリアンサラダ<br>もちクリームアイス (乳)       | 牛乳 豚肉<br>フライドバーコン                 | 人参 玉ねぎ しめ<br>じ マッシュルーム<br>グリーンピース トマ<br>ト キャベツ    | 麦ごはん<br>じゃがいも<br>ハヤシルー<br>もちクリームアイ<br>ス ドレッシング      | 大豆製品                                      |
| 17<br>(水) | 牛乳 (乳)<br>黒パン (乳)<br>白菜のクリームシチュー (乳)<br>照り焼きチキン<br>オニオンサラダ           | 牛乳 鶏肉 照り<br>焼きチキン                 | 白菜 人参 玉ねぎ<br>しめじ<br>きゅうり もやし                      | 黒パン<br>じゃがいも<br>ポタージュルー<br>ドレッシング                   | 緑黄色野菜                                     |
| 18<br>(木) | 牛乳 (乳)<br>野菜ピラフ<br>コンソメスープ<br>フライドチキン<br>フロコリーサラダ (魚) クリスマスケーキ (卵・乳) | 牛乳 ウィンナー<br>バーコン クリス<br>ピーチキン ツナ  | 玉ねぎ 人参<br>ピーマン マッシュ<br>ルーム コーン<br>キャベツ フロッコ<br>リー | ピラフ オリーブ<br>油 じゃがいも<br>米油 ドレッシング<br>グー ケーキ マカ<br>ロニ | 食<br>べ<br>お<br>よ<br>づ<br>つ<br>の<br>意<br>思 |
| 19<br>(金) | 牛乳 (乳)<br>ソフトめん<br>きつねうどんかけ汁<br>竹輪磯辺揚げ (魚)<br>レンコンサラダ                | 牛乳 鶏肉 油揚げ<br>ちくわ磯辺揚げ              | ねぎ 人参 大根<br>干しいたけ<br>小松菜 れんこん<br>キャベツ コーン<br>枝豆   | ソフトめん 米油<br>ノンエッグマヨ<br>ネース 砂糖                       | いも類                                       |
| 22<br>(月) | 牛乳 (乳)<br>わかめごはん<br>野菜つみれ汁 (魚)<br>鶏のから揚げ (2個)<br>冬至かぼちゃゆずゼリー (ゆず)    | 牛乳 つみれ<br>豆腐 みそ から<br>揚げ 小豆       | 大根 人参 ごぼう<br>白菜 ねぎ かぼ<br>ちゃ                       | わかめご飯<br>米油 ゆずゼリー                                   | きのこ類                                      |
| 23<br>(火) | 牛乳 (乳)<br>麦ごはん<br>すいとん汁<br>ますの塩焼き (魚)<br>こんにゃくのおかか煮 (魚)              | 牛乳 油揚げ ま<br>す<br>さつま揚げ<br>かつお節 鶏肉 | 干しいたけ<br>人参 ごぼう<br>大根 ねぎ<br>こんにゃく いんげ<br>ん        | 麦ごはん<br>すいとん 砂糖                                     | 乳製品                                       |

第2学期終業式

としこ  
年越しそば年末年始の行事食には、  
新年への願いがこめられています。

来年は、午年です。  
年越しそばを食べて、1年を振り返り、  
良い年をむかえましょう。



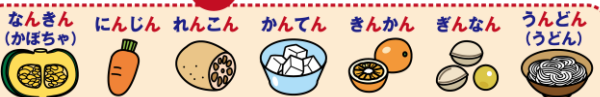
栄養士からの一言

12月の献立を担当する三浦です。  
新年度が始まったと思ったらもう、12月。1年があっという間に  
すぎていきますね。  
冬休みは短いですが、体調を崩さず、3学期元気に登校できるよ  
うに冬休みの生活も規則正しく過ごせるように注意しましょう。  
今月は、18日がクリスマス献立、22日が冬至献立となっています。  
お楽しみに……



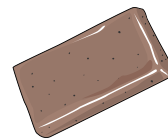
としこ  
冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、  
夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この  
日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたこ  
とから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物  
を食べて「運」を呼び込む風習があります。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！



## おうちで食べよう！給食レシピ☆

### 【こんにゃくのおかか煮】



〈材料〉4人分

|       |          |
|-------|----------|
| 鶏 肉   | 60 g     |
| こんにゃく | 80 g     |
| さつま揚げ | 1枚       |
| 人参    | 1/4本     |
| 干し椎茸  | 2g       |
| いんげん  | 2本       |
| かつお節  | 3g       |
| 砂糖    | 小さじ1/2   |
| 醤油    | 小さじ1と1/2 |
| みりん   | 小さじ1/2   |
| 和風だし  | 1g       |

〈作り方〉

- ① コンニャクは、食べやすい大きさに切り下茹でしておきます。
- ② 干し椎茸は戻し、人参は短冊、さつまあげは縦半分5ミリ幅に切り、インゲンはお茹でしておく。
- ③ 鶏肉を少量の湯で炒め、火が通ったら人参、こんにゃく、干ししいたけ、さつま揚げを入れ炒める。
- ④ 調味料少し煮含ませ、最後にかつお節をふる。

※フォークでこんにゃくに傷をつけると味がしみ込みやすくなります。  
※インゲンは冷凍のものを使うといいでしょう。

★こんにゃくは、豚汁やおでんくらいでなかなか、家庭の献立には登場しないのではないのでしょうか？

こんにゃくはお腹をお掃除してくれる食物繊維が豊富です。  
積極的に献立に取り入れましょう。

★給食ではこんにゃくのおかか煮の他にも、こんにゃくサラダや焼肉丼の具などにもこんにゃくを使用します。かさ増しにもなりますし、お腹にもたまり満腹感が得られます。

## もうすぐ冬休み！

早寝・早起きをし、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べて、規則正しい生活を心がけましょう。

## 寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかり摂って抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。



## 風邪予防に とりたいたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質



強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



ビタミンC



ビタミンE



## ならびかえクイズ

言葉のならびかえクイズです。ヒントを見て順番にならべると、食事や12月の食べ物に関連する言葉になります。最初はヒントを見ないで考えてみましょう。

① **た ま い す だ き** (ヒント①: 重い順にならべよう！)

② **こ ば し し そ と** (ヒント②: 長〜い順にならべよう！)

③ **よ ん え す い ば ら う** (ヒント③: 小さい順にならべよう！)

④ **よ う き り ょ り う ど** (ヒント④: 足のはやい順にならべよう！)

⑤ **ん は や き ね こ** (ヒント⑤: 大きい順にならべよう！)

あ は お や ざ は

こたえ

(1) 重さ順: だ、き、い、す、ま、た  
(2) 長さ順: そ、と、し、ば、こ  
(3) 大きさ順: こ、え、よ、ん、す、い、ば、ら、う  
(4) 足の速さ順: り、き、う、ど、よ、り、ば、ら、う  
(5) 大きさ順: こ、ね、き、は、ん、あ、は、お、や、ざ

※野菜や果物、海の生き物に関しては、平均的なサイズを基準にしています。