

令和7年



かみかみ献立

★ 18日（木）クリスマス献立 22日（月）冬至献立

## 今月の給食目標

## 寒さに負けない 食事をしよう！

今月の平均栄養		
	小学	中学
工	640	762
た	24.5	28.6
脂	20.2	22.9
カ	348	375
塩	2.7	3.2

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

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



とうじ なみ もつたいよう ひく いち く ひる みじか  
冬至は、1年のうちでも最も太陽が最も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、ゆす湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物  
を食べて「運」を呼び込む習慣があります。



学長からの一言

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

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……

## 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	2 g
いんげん	2本
かつお節	3 g
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	1 g

### 〈作り方〉

- ① こんにゃくは、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、インゲンは下茹でておく。
- 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 調味し少し煮合ませ、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？

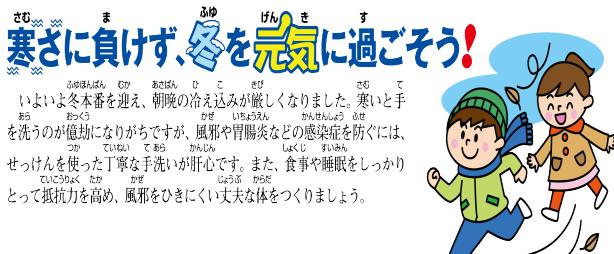
こんにゃくはお腹をお掃除してくれる食物繊維が豊富です。

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でます。

### もうすぐ冬休み！

はやく はやく はやく ひる う か た き くだい  
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。

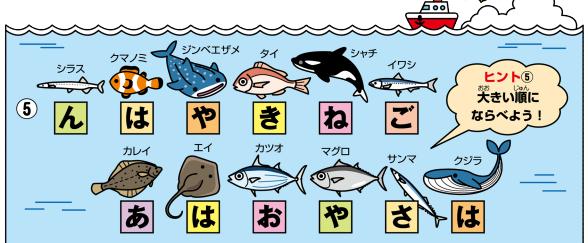


### 風邪予防にとりたい栄養素と食べ物



### 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  
食べ物に関係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。



ごたえ

(1) うなぎ (2) いわしあわび (3) いわしあわび (4) いわしあわび (5) いわしあわび

\*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。