

令和7年

12月給食だより



今月の給食目標

寒さに負けない
食事をしよう！

今月の平均栄養価

	小学	中学	
エ	640	762	エ：エネルギー (kcal)
た	24.5	28.6	た：たんぱく質 (g)
脂	20.2	22.9	脂：脂質 (g)
カ	348	375	カ：カルシウム (g)
塩	2.7	3.2	塩：塩分 (g)



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 () :アレルギー品目	赤 おもに体をつくるもの になる	緑 おもに体の調子を整える	黄 おもにエネルギーの もとになる	+家庭
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 干ししいた け	麦ごはん 砂糖 ごま 米油	乳 製品
2 (火)	牛乳 (乳) 麦ごはん もひき肉カレー ポテトサラダ 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 カレー粉 ノンエッグマヨ ネーズ 砂糖	緑 黄色 野菜
3 (水)	牛乳 (乳) コッペパン (乳) 野菜ポトフ レモンパジルナゲット (小2・中3個) コールスローサラダ	牛乳 ウィナー レモンパジルナ ゲット	玉ねぎ 人参 かぶ フロccoli きゅうり コーン	コッペパン じゃがいも ノンエッグマヨ ネーズ	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 もやし 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 浅漬	牛乳 豚肉 油揚 げ	ねぎ 人参 ごぼう 干ししいたけ 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 しいたけ	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 たくあん	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 ボー クウィナー	玉ねぎ 人参 コー ン パセリ にんにく しょうが トマト キャベツ もやし	コッペパン ポタージュ じゃがいも 片栗粉	緑 黄色 野菜
11 (木)	ジョア (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	ジョア 鶏肉 わかめ さきいか 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 カレー粉 砂糖 こま油	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 もやし 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

日	献立 () :アレルギー品目	赤 おもに体をつくるもの になる	緑 おもに体の調子を整える	黄 おもにエネルギーの もとになる	+家庭
15 (月)	牛乳 (乳) 麦ごはん 春雨スープ (卵) 餃子 (2個) 茱わかめのサラダ	牛乳 卵 ぎょう ざ 茱わかめ 鶏肉	小松菜 人参 干ししいたけ たけのこ もやし キャベツ	麦ごはん 春雨 ドレッシング	魚
16 (火)	牛乳 (乳) 麦ごはん ハヤシシチュー (乳・トマト) イタリアンサラダ もちクリームアイス (乳)	牛乳 豚肉 フライドバーコン	人参 玉ねぎ しめ じ マッシュルーム グリーンピース トマ ト キャベツ	麦ごはん じゃがいも ハヤシルー もちクリームアイ ス ドレッシング	大 豆 製 品
17 (水)	牛乳 (乳) 黒パン (乳) 白菜のクリームシチュー (乳) 照り焼きチキン オニオンサラダ	牛乳 鶏肉 照り 焼きチキン	白菜 人参 玉ねぎ しめじ もやし	黒パン じゃがいも ポタージュ ドレッシング	緑 黄色 野菜
18 (木)	牛乳 (乳) 野菜ピラフ コンソメスープ フライドチキン フロccoliサラダ (魚) クリスマスケーキ (卵・乳)	牛乳 ウィナー バーコン クリス ピーチキン ツナ	玉ねぎ 人参 ピーマン マッシュ ルーム コーン キャベツ フロッ コリー	ピラフ オリーブ 油 じゃがいも 米油 ドレッシング グー ケー マカ ロニ	食 べ お 過 や つ 注 意
19 (金)	牛乳 (乳) ソフトめん きつねうどんかけ汁 竹輪磯辺揚げ (魚) レンコンサラダ	牛乳 鶏肉 油揚 げ ちくわ磯辺揚 げ	ねぎ 人参 大根 干ししいたけ 小松菜 れんこん キャベツ コーン 枝豆	ソフトめん 米油 ノンエッグマヨ ネーズ 砂糖	い も 類
22 (月)	牛乳 (乳) わかめごはん 野菜つみれ汁 (魚) 鶏のから揚げ (2個) 冬至かぼちゃゆずゼリー (ゆず)	牛乳 つみれ 豆腐 みそ から 揚げ 小豆	大根 人参 ごぼう 白菜 ねぎ かぼ ちゃ	わかめごはん 米油 ゆずゼリー	き の こ 類
23 (火)	牛乳 (乳) 麦ごはん4校時給食なし すいとん汁 ますの塩焼き (魚) こんにゃくのおかか煮 (魚)	牛乳 油揚げ ま す さつま揚げ かつお節 鶏肉	干ししいたけ 人参 ごぼう 大根 ねぎ こんにゃく いんげ ん	麦ごはん すいとん 砂糖	乳 製 品

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
すぎしていきますね。
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……



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！

なんきん
(かぼちゃ)

にんじん

れんこん

かんでん

きんかん

きんなん

うどん
(うどん)

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	60g
こんにゃく	80g
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、さつま揚げは縦半分5ミリ幅に切り、インゲンの下茹でしておく。
- 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

キャベツ なす はくさい ブロッコリー にんじん

②

こ ば し し そ と

とうもろこし もやし きゅうり だいこん オクラ ごぼう

③

よ ん え す い ば ら う

みかん メロン ブルーベリー スイカ いちご りんご ぶどう かき

④

よ う き り よ り う ど

ヒト キリン チーター ソフ ライオン ナマケモノ リクガメ ネコ

ヒント① 重い順にならべよう！

ヒント② 長〜い順にならべよう！

ヒント③ 小さい順にならべよう！

ヒント④ 足のはやい順にならべよう！

⑤

ん は や き ね ご

シラス クマノミ ジンベエザメ タイ シャチ イワシ

カレイ エイ カンゾ マグロ サンマ クジラ

あ は お や さ は

ヒント⑤ 大きい順にならべよう！

こたえ

(1) だいこん、なす、はくさい、ブロッコリー、にんじん (2) とうもろこし、もやし、きゅうり、だいこん、オクラ、ごぼう (3) みかん、メロン、ブルーベリー、スイカ、いちご、りんご、ぶどう、かき (4) ヒト、キリン、チーター、ソフ、ライオン、ナマケモノ、リクガメ、ネコ (5) クマノミ、ジンベエザメ、タイ、シャチ、イワシ、シラス、カレイ、エイ、カンゾ、マグロ、サンマ、クジラ

※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。