

令和7年 12月 給食だより

加茂市学校町共同調理場

月	火	水	木	金
1 ごはん 豚キムチ炒め丼の具 かき玉わかめスープ 豆乳ムース大福 牛乳 761 kcal 31.2 g 22.4 g 2.9 g 米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 大福 牛乳 豚肉 なた豆 豆腐 卵 わかめ 生姜 にんにく 人参 玉ねぎ 白菜 には えのき茸 ねぎ	2 ごはん さばのみそ煮 じゃが芋のきんぴら 沢煮碗 牛乳 729 kcal 33.8 g 18.6 g 2.9 g 米 じゃが芋 油 砂糖 ごま 春雨 牛乳 さば さつま揚げ 豚肉	3 うどん すきやき汁 さつま芋と大豆の揚げ煮 みかんゼリー 牛乳 850 kcal 30.9 g 22.5 g 2.4 g うどん 油 砂糖 片栗粉 ごま さつま芋 牛乳 豚肉 豆腐 大豆	4 ごはん ミートボール(2こ) チーズポテトサラダ 厚揚げと大根のオイスター煮 牛乳 808 kcal 28.1 g 28.0 g 2.5 g 米 じゃが芋 油 砂糖 片栗粉 牛乳 豚肉 じゃが芋 厚揚げ	5 食パン いちごジャム たまごウィンナーロール ツナコーンサラダ クラムチャウダー 牛乳 843 kcal 30.2 g 28.7 g 4.0 g パン いちごジャム 砂糖 和肉 じゃが芋 バター 牛乳 卵 ウインナー じゃが芋 あさり 大根 きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ キャベツ パセリ
8 ごはん チキンカレー 福神漬け和え 牛乳 745 kcal 25.1 g 20.8 g 3.0 g 米 じゃが芋 カレー粉 バナナ ごま 牛乳 鶏肉 じゃが芋 にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 りんご トマト キャベツ きゅうり 大根 なす すいか れんこん	9 ごはん 鮭の照り焼き 五目豆 里芋のみそそぼろ煮 牛乳 768 kcal 42.4 g 19.8 g 2.0 g 米 砂糖 油 里芋 片栗粉 牛乳 鮭 さつま揚げ 大豆 昆布 鶏肉 厚揚げ みそ ごぼう 椎茸 人参 生姜 玉ねぎ 枝豆	10 ソフトめん けんちんつけ汁 厚焼き玉子 たくあん和え 牛乳 726 kcal 33.6 g 16.2 g 3.4 g ソフトめん ごま油 里芋 ごま 牛乳 鶏肉 卵 人参 大根 椎茸 しめじ ねぎ キャベツ 小松菜 たくあん	11 ごはん ヤンニョムチキン キャベツのみそ炒め たまごコーンスープ 牛乳 843 kcal 34.1 g 32.5 g 2.7 g 米 油 砂糖 片栗粉 牛乳 鶏肉 みそ バター 豆腐 卵 にんにく 生姜 トマト 小松菜 キャベツ 人参 えのき茸 玉ねぎ コーン パセリ	12 パン プキンパン スパニッシュオムレツ マカロニナポリタン 春雨スープ 牛乳 743 kcal 29.3 g 22.2 g 2.8 g パン 砂糖 マカロニ 油 じゃが芋 春雨 牛乳 卵 鶏肉 かぼちゃ キャベツ 玉ねぎ しめじ ピーマン トマト 人参 白菜 小松菜
15 ごはん ビビンバの具(肉炒め、 ほうれん草ナムル) ワンタンスープ 牛乳 チョコクレープ 783 kcal 32.0 g 24.7 g 2.7 g 米 油 砂糖 肉タケ クレープ 牛乳 豚肉 みそ じゃが芋 なた豆 にんにく 生姜 えのき茸 ねぎ 玉ねぎ たけのこ ほうれん草 もやし 人参 キャベツ 小松菜	16 ごはん 白身魚のチリソースがけ 春雨の炒め物 にら玉みそ汁 牛乳 762 kcal 31.2 g 24.0 g 2.7 g 米 油 砂糖 春雨 じゃが芋 牛乳 じゃが芋 豆腐 卵 みそ 生姜 ねぎ トマト 玉ねぎ には にんにく 小松菜 人参 椎茸	17 中華めん みそラーメンスープ にらまんじゅう(2こ) もやしのナムル 牛乳 770 kcal 33.7 g 21.3 g 3.2 g 中華めん 油 砂糖 ごま 牛乳 豚肉 みそ きくらげ 生姜 玉ねぎ ママコーン キャベツ 人参 には ねぎ もやし きゅうり 大根	18 ごはん さばのみぞれ煮 茎わかめのきんぴら 豚汁 牛乳 733 kcal 36.1 g 20.3 g 2.5 g 米 ごま油 砂糖 じゃが芋 牛乳 さつま揚げ 茎わかめ さば 豚肉 豆腐 みそ ごぼう 人参 大根 玉ねぎ ねぎ しらたき	19 米粉アップルチップパン てりやきチキン ごぼうサラダ ミネストローネ 牛乳 785 kcal 31.8 g 29.4 g 3.6 g 米粉パン ごま油 砂糖 マカロニ 牛乳 鶏肉 じゃが芋 トマト 牛乳 豆腐 じゃが芋 にんにく 玉ねぎ キャベツ トマト
22 冬至 こんだて ごはん ぶりのみそ幽庵焼き のり酢和え すいとん汁 牛乳 754 kcal 35.3 g 20.4 g 3.2 g 米 砂糖 里芋 牛乳 ぶり みそ かつお 鶏肉 ほうれん草 もやし 人参 生姜 大根 ねぎ かぼちゃ 小松菜	23 冬休み前給食最終日 ごはん ハヤシライスソース ブロッコリーサラダ クリスマスケーキ 牛乳 814 kcal 26.3 g 25.4 g 2.9 g 米 小麦粉 バナナ 油 砂糖 牛乳 豆乳 豚肉 バター チーズ マカロニ しめじ にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 トマト キャベツ コーン ブロッコリー	ここから 令和8年1月 のこんだて 		
8 ごはん ポークカレー だいごんサラダ だいだいババロア 牛乳 810 kcal 29.7 g 23.9 g 3.0 g 米 じゃが芋 油 カレー粉 バナナ 砂糖 ごま 牛乳 豆乳 豚肉 じゃが芋 鶏肉 にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 りんご トマト 大根 きゅうり コーン	9 食パン ハムチーズサンドフライ こまつなサラダ ABCスープ 牛乳 817 kcal 31.3 g 31.3 g 3.7 g パン 油 砂糖 じゃが芋 マカロニ 牛乳 じゃが芋 ツナ ウインナー キャベツ きゅうり 小松菜 人参 玉ねぎ 白菜	かぜやインフルエンザの流行期になりました。また、ノロウイルスによる感染症や食中毒にも注意が必要です。それらの予防のためにも、外から帰った後、トイレの後、そして食事の前には忘れずに石けんを使った丁寧な手洗いをしましょう。		
12月の予定 ・3日・4日・5日 若宮中2年給食なし ・23日 冬休み前給食最終日		なぜせっけんで手洗いをするの？ 見た目にはきれいで、手には病気の原因になる 見えない細菌やウイルスがついていることがあります。 手や指についた細菌やウイルスは、口や鼻などから人間の体内に侵入し、体に悪さをします。 水だけの手洗いでは、細菌やウイルスがしっかり落ちません。せっけんですすみまでするに洗ひましよう。		
主食 主菜 副菜 汁物(副菜) 飲み物 その他 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 黄色の食品 熱や力のもとになるもの 赤色の食品 体をつくるもの 緑色の食品 体の調子を整えるもの				

※都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

12月の食育通信 You are what you eat!

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。毎日、清潔なハンカチを持てきましょう。食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪に負けない体調を保てるように過ごしてください。



風邪予防に とり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



「一陽来復」、冬至ですよ!

今年は
12/22

「冬至」は一年で最も昼が短く、夜が長くなる日です。この日を境に昼が再び長くなるため、昔の人は太陽の力がよみがえる神秘的な日と考えました。東アジアでも「一陽来復」といって、陰と陽の力が交替し、陽の気が上がる節目の日とされてきました。日本でもこの日に食べたり、使われてきた食べ物があります。

運盛り



陰の力が極まるとされた冬至の日に、陰と関わり深い「ん」の音がつく食べ物を食べて「運」を呼び込もうという縁起担ぎから始まった風習とされています。

冬至かぼちゃ



昔の名前で「なんきん」。運盛りの仲間に入るほか、夏にとれて長期間保存のきくかぼちゃは、昔の人にとって寒い冬のりきる貴重な栄養源にもなりました。

ゆず湯



「冬至」を「湯治」、「ゆず」を「融通が利く」と縁起を担いだ風習です。太陽のような鮮やかなゆずの黄色と、さわやかな香りで、寒い冬の生活をリフレッシュします。



12月22日(火) は冬至こんだてです!



ごはん・ぶりのみそ幽庵焼き・のり酢和え・すいとん汁・牛乳

【主菜】ぶりのみそ幽庵焼き

幽庵(ゆうあん)とは、同量のしょうゆ・酒・みりんを合わせ、ゆず果汁を加えた漬けだれに漬けてから焼く和食の技法です。みそも加えることで、うまみの強い魚にも合うようになりました。使う魚は旬のぶりです。冬にとれるものは「寒ぶり」とよばれ、脂がのってとても美味しくなります。ぶりは成長ごとに名前が変わる「出世魚」で、おせち料理の縁起物でもあります。

【汁物】すいとん汁

冬至の七種(ななくさ)のうち、なんきん(かぼちゃ)・にんじんを使いました。そこに、だいこん・すいとんも加えた、運盛りすいとん汁です。食べて運を引き寄せましょう♪

※イラストはイメージ図です。

